

BAGEL,  
KEBAB & TACOS  
LA STREET  
FOOD VEGGIE  
CHEZ SOI

# Régal

N° 119 MAI JUIN 2024

65

RECETTES  
EXCLUSIVES

## LA FOLIE DES CHEESECAKES

TERRINES, TOURTES  
ET RILLETTES

On cuisine et  
on partage !

SALADES DE  
PRINTEMPS

Croquez-les crues  
et cuites

NOS SECRETS  
DE CUISSON  
pour sublimer  
les poissons

Cheesecake  
au yaourt grec

FRAISE, L'ADORABLE  
FRUIT DE SAISON

uni médias

CPPAP

L 11616 - 119 - F: 3,95 € - RD



# Palmer & Co

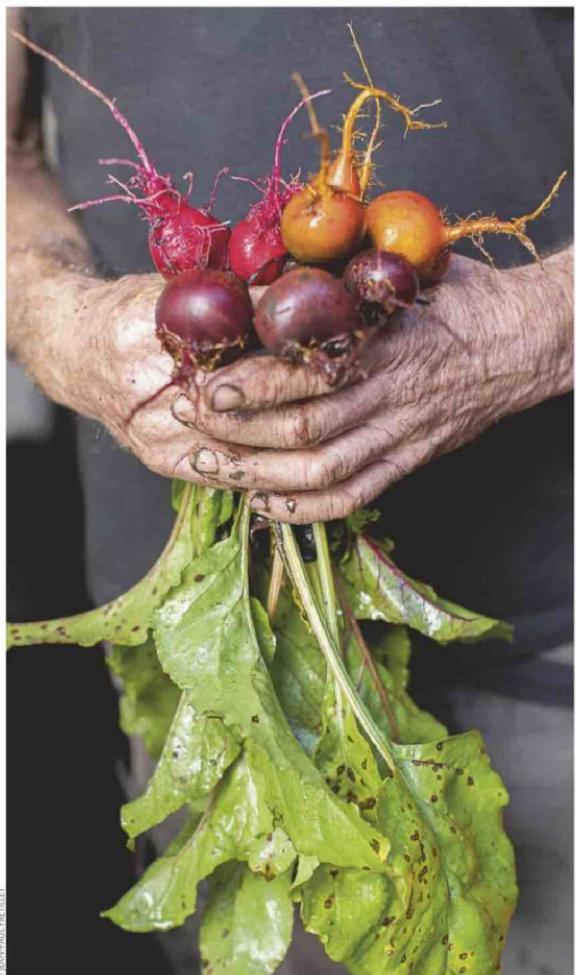
CHAMPAGNE



Élaborer des cuvées qui vous accompagnent tout au long d'un repas.  
Révéler la richesse de nos grands terroirs, trouver le bon accord,  
atteindre l'équilibre parfait, c'est aussi une histoire d'assemblage.

XAVIER BERDIN, CHEF DE CAVE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION



© JEAN-PAUL FRÉTILLET

## Le champ des possibles

Le 28 mars dernier, *Le Figaro* a relayé sur Facebook ces propos de Nina Métayer, meilleure pâtissière du monde en 2023 : « C'est le rôle de chacun d'acheter ses fruits, ses légumes, sa viande ou son lait chez la personne qu'on veut soutenir ! La majorité des Français ont les moyens d'acheter leurs légumes chez un maraîcher. » Ce post a généré 1 600 commentaires, dont une bonne partie de messages outrés. Passons sur la brutalité ordinaire des réseaux sociaux. Nina Métayer n'a fait que réaffirmer une évidence : bien se nourrir est une démarche volontaire, parfois même une lutte dans une société de consommation envahissante. Oui, il est plus facile de remplir son caddie à l'hypermarché quand on habite en rase campagne. Oui, tout le monde n'a pas un maraîcher à portée de main. Oui, il faut prendre du temps pour courir d'un point de vente à un autre, et le temps c'est de l'argent. Pourtant, si nous ne faisons pas cet effort, chacun selon nos moyens, il n'y a aucune chance pour que le système change.

Régal est là pour rendre cette démarche joyeuse et désirable. Au fil de nos rencontres avec les producteurs et les chefs, à travers nos recettes préparées avec des produits de saison, nous militons en douceur pour une consommation intelligente et responsable. Le printemps est arrivé, une bonne excuse pour courir aux champs...

**Eve-Marie Zizza-Lalu**  
Directrice de la rédaction



© ELO DE LAMONNEBAY



On ne vous raconte pas de salades ! p. 44



Les amoureux du terroir du Val de Loire p. 56



Osez d'autres poissons que le saumon p. 72



Les terrines se mettent au vert p. 90



PHOTO DE COUVERTURE  
CHEESECAKE AU YAOURT GREC  
RECETTE PAGE 106  
© MANUELLA CHANTERIE  
& FABRICE BESSÉ

RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,  
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL  
SUR STORE.UNI-MEDIAS.COM

## Actus

- Dites-le avec des fleurs 6
- Le Portugal nous emballé... 8
- Le palmarès des meilleurs produits 2024 10

## Saison

- Les jardiniers de la mer 14

## Le marché

- L'oignon rouge 22
- Le mullet 26
- La ricotta 30

## Courses en tête

- Enquête
- Airfryer. La révolution dans nos cuisines ? 36
- Produit
- Le concentré de tomate 38
- Shopping
- 6 tendances outdoor qui ravivent la flamme 40

## Bien dans mon assiette

**Croquez-les crues ou cuites**  
Les salades sont à l'honneur dans ce numéro : préparez-les composées, en pesto, en soupe ou encore dans des gaufres ! 44

## Le reportage

Val de Loire. Quand la cuisine coule de source Laissez-vous emporter le long de ce fleuve sauvage à la découverte d'une région naturelle qui a beaucoup plus que des châteaux à offrir 56

## Régal en bouteilles

Qu'est-ce qu'on boit à Blois ? 70

## Inspiration

Retour de pêche Oubliez le saumon et le cabillaud ! Préférez-leur le merlu, le tacaud, la bonite ou encore la vielie. Mijotés, grillés, rôtis, panés ou juste marinés ! 72

## Cap sur le végétal

Street food végétale 84

Une partie de cette édition comprend pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement, une lettre nouvelle formule d'abonnement, une lettre de réabonnement à RÉGAL et un encart jeté First Voyages.



# Dites-le avec des fleurs

Partout la nature refleurit. Cette explosion de couleurs et de parfums ne s'arrête pas à la porte de la cuisine. En infusion, en vinaigre, à siroter, à boire, à contempler... les pétales passent à table.

TEXTE ET SÉLECTION CATHERINE LAMONTAGNE



## ▲ Eclosion de porcelaines

Un trait vif et des couleurs toniques pour ces fleurs inspirées par un séjour à Lanzarote.  
**Fragronard, 50 € les 4 assiettes en porcelaine (20,5 cm de ø).**



## ▲ Pour fêter sakura

Clin d'œil à la floraison des cerisiers ornementaux au Japon (sakura), ces pétales de fleurs de cerisier ajoutés à la farine de sarrasin font rosir ces sobas, en les parfumant délicatement.  
**Irrashai, 6,20 € les 220 g.**

## Effet cristal ▶

Des fleurs comestibles cristallisées, à poser sur un gâteau, un cocktail ou une boule de glace.  
**Innoflower, à partir de 29,25 € le coffret de 9 fleurs.**



## Doux sureau ▶

Ce vinaigre de pineau-des-Charentes est rehaussé par une macération de fleurs de sureau fraîches. Un condiment raffiné qui adoucit les sauces.  
**Françoise Fleuriel, env. 6,80 € les 10 cl.**



## ◀ C'est le bouquet !

Offrez ces bouquets insolites qui prennent vie au contact de l'eau frémissante. Des infusions parfumées composées de feuilles et fleurs entières (4 à 7 plantes par bouquet).  
**Horaé, à partir de 6,50 € le bouquet. 32,95 € le coffret de 8 bouquets.**



## ▲ Une gorgée de nature

Mélange de piments, d'épices et de urais boutons de rose d'Ispahan, cette harissa sèche en poudre se dilue dans un peu d'eau avant utilisation.  
**Épices Shira, 6,50 € les 50 g.**



Rempli d'eau ou de jus, cette carafe donne envie de prendre la clé des champs.  
**Leclerc Maison, 6,90 € pour 1,2 l.**



### ► Effet confettis

Mélange de pétales séchés de coquelicots, mauves, bleus et soucis pour décorer les sables, animer les glaçages ou colorer les salades.  
**Mirontaine, 4,90 € les 3,5 g.**

### ► Joliment fleur'z

Du riz long de Camargue avec du curry doux de

Madras et des pétales de roses.

À cuire en pilaf, c'est meilleur.

**Maison Telme, 4,80 € les 280 g.**



### ► Fleur de soleil

Après le gin, Melifera propose un bitter aux oranges amères et aux fleurs d'immortelle de l'Île d'Oléron. Une amertume à apprécier sur glace ou en cocktail (Spritz, Negroni).

**Spritz des Dunes, 29,50 € les 70 cl.**



### ► Cristaux de parfum

Des cristaux d'agave imprégnés d'huile essentielle, faciles à doser et qui fondent rapidement dans les desserts, boissons ou confitures.

**Aromandise, 4,90 € les 10 g.**



### ► Plaisir au Carré

Jasmin, rose, lavande... L'extase est dans chaque bouchée. Elouwood Bouazza (ex-chef chocolatier de Pierre Hermé) réinvente les

pâtes de fruits en y invitant des fleurs aux parfums subtils. Un délice...

**Fleurs de chocolat, 39 € le coffret de 25 pièces.**



### ► Apprendre à cueillir

Champignons, herbes ou fleurs sauvages, la nature même urbaine regorge de plantes comestibles. Guidé par le botaniste Christophe de Hody, découvrez cette richesse au fil de balades en région parisienne ou de formations en ligne.  
**Le Chemin de la Nature.**

### ► Bonnes feuilles

Côté pratique : 16 fleurs comestibles à savourer en salades, soupes ou biscuits. Côté rêveuse : explorez ces recettes sophistiquées pour cueilleurs en chef...

Les photos mettent l'eau à la bouche. **Fleurs comestibles**, de U.Bühring, 22 €, **Ed. du Rouergue**, et **Chips de dahlias & Muffins de coquelicots**, de J.Gmür-Stalder, K.Fritz et M.K.Grünig, 35 €, Ed. Ulmer.

# Le Portugal nous emballe

Produits, adresses, livre, belle vaisselle... L'art de vivre à la portugaise s'installe pour de bon dans l'Hexagone. Il était temps ! Ce petit pays est riche d'une grande tradition culinaire.

TEXTE ET SÉLECTION CATHERINE LAMONTAGNE



## Qu'est-ce qu'on est serré ! ▶

Bon point pour le look vintage de ces sardines mises en boîte dans le sud du Portugal par une conserverie traditionnelle familiale.

**Emporium, Le Meilleur du Portugal, 12,75 € les 5x120 g.**



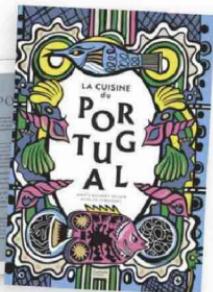
## ▲ Les couleurs du Sud

3 formes d'assiettes, des bols, 5 couleurs au choix... Composez votre service pour 2, 4 ou 6 avec cette vaisselle artisanale fabriquée au Portugal en grès émaillé à la main. Un mix & match facile à vivre.  
**Céladon, à partir de 139 € le set pour 2, mug à partir de 15 €.**



## ◀ Tête-à-queue

La bacalhau (morue), les sardines et les poissons grillés s'épanouissent dans cette grande assiette (29,5 cm de Ø) composée à 40 % de céramique recyclée.  
**Point Virgule, 19,95 €.**



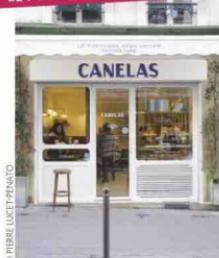
## ▲ Compilation gourmande

Oh ! le beau livre, où des chefs portugais, installés à Lisbonne, Porto et Paris, nous mettent l'eau à la bouche avec leurs recettes tradi et trendy. Le plaisir du partage est omniprésent. Produits et bonnes adresses sont à l'honneur.  
**La Cuisine du Portugal, éd. Hachette, 30 €.**

## ▲ À sua saúde !

Apéritif gagnant avec les notes vives d'un verre de vinho verde et quelques tranches de jambon fumé de porc noir de Trás-os-Montes affiné 24 mois.  
**Quinta Portuguesa, Vinho Verde Monólogo 10,50 € les 75 cl, Bisaro Presunto, 10,90 € les 100 g.**

## LE PORTUGAL EN FRANCE



© PIBBLE LUCET PENARO



© DR

### ▲ Incontournables pasteis et Cie

Depuis 1982, la pâtisserie Canelas de Pierrefitte-sur-Seine ne désémplit pas, et après une ouverture à succès l'an dernier à Paris (10<sup>e</sup>), la plupart des spécialités deviennent accessibles à tous grâce au site Poudebon. Ne passez pas à côté des fameux pasteis de nata et du surprenant pão de lo.

**Maison Canelas.**



© LAURA LAVIGNE

### ▲ En famille

Un bistro gourmet qui met à l'honneur la culture portugaise. Son nom rend hommage à l'œuvre du poète Luis de Camões. Mère et fille se partagent l'épicerie fine et le service de petits-déjeuners. Goûters et planches à grignoter sont bien accompagnés.

**Les Lusiasdes,**  
Bordeaux.

### Le croque lusitanien

Pour sa 15<sup>e</sup> adresse et la 1<sup>re</sup> hors Portugal, Taberna Londrina s'installe à Saint-Maur-des-Fossés (94). Entre esprit bistro et junk food, ce lieu fait briller la Franceschina, sorte de croque-monsieur revisité à la sauce Porto légèrement épiceée (recette familiale et secrète, bien sûr).

**Taberna Londrina.**



© DR

TOUTES NOS ADRESSES PAGE 126

Partagez  
les saveurs  
authentiques



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche.

Tél. 03 80 90 35 00 - [www.lacanche.fr](http://www.lacanche.fr)



**ÉVÉNEMENT**  
**2<sup>e</sup> ÉDITION**

Fraîcheur, saveur, authenticité,  
Inventivité... Santé magazine a récompensé  
des produits gourmands à impact positif.

## LES CRITÈRES DU PRIX

- **Les bienfaits pour la santé:** en matière de composition, d'ingrédients, d'apports nutritionnels, de conditionnement...
- **Le respect du bien-être animal:** le jury s'assure que les conditions d'élevage sont optimales, l'environnement favorable à l'élevage des animaux et que ceux-ci sont nourris avec des aliments adaptés et de qualité.
- **Le respect de l'environnement:** traçabilité du produit, efforts sur le choix des matières premières, dans le processus de production, sur l'étiquetage et le packaging.
- **Le goût:** le jury s'assure des qualités organoleptiques des aliments et des boissons qui concourent.

# Le palmarès des meilleurs produits 2024

LANCÉ L'ANNÉE DERNIÈRE PAR NOS CONFRÈRES DE SANTÉ MAGAZINE, LE PRIX BIEN MANGER REVIENT POUR LA DEUXIÈME ANNÉE. IL RÉCOMPENSE, APRÈS APPEL À CANDIDATURE, DES PRODUITS ALIMENTAIRES SAINS, SAVOUREUX ET RESPECTUEUX DU BIEN-ÊTRE ANIMAL ET DE L'ENVIRONNEMENT. RÉGAL FAISAIT PARTIE DU JURY. DÉCOUVREZ NOS 6 CHOUCHOUS APRÈS DÉGUSTATION.

Aucun doute, les Français sont attirés par une cuisine authentique, composée de produits sains et sourcés, issus d'une agriculture durable, locale et respectueuse de l'environnement<sup>[1]</sup>. Les marques alimentaires le savent bien, et année après année, elles simplifient la composition de leurs produits en valorisant une production plus vertueuse. Pourtant, selon les dernières données de l'Insee<sup>[2]</sup>, près de 90 % du potentiel de production agricole sont encore réalisés par les grandes exploitations. Une

quadrigue du cercle dont il n'est pas facile de sortir... Nous sommes donc heureux que le prix Bien Manger de Santé magazine valorise aussi les petites et moyennes exploitations, témoins de la diversité du savoir-faire français.

Et comme, bien manger ne se limite pas aux « 5 fruits et légumes par jour », ce prix a aussi pour vocation de vous aider à faire les bons choix. C'est sa raison d'être.

1. *TheFork et cabinet NellyRodí, novembre 2023.*  
2. *Insee, Tableaux de l'économie française.*

DEPUIS 1957

PHILIBON

Le goût de l'origine

BON TOUT SIMPLEMENT



CHEZ VOTRE PRIMEUR  
1<sup>er</sup> MELON FRANÇAIS



## 1 SOUPE DE PATATE DOUCE, LAIT DE COCO GINGEMBRE

Monoprix Bio

Une réussite culinaire et nutritionnelle, peu calorique, peu salée et peu sucrée ! Très goûteuse, elle peut plaire aux enfants. Le jury salue sa recette digne d'une soupe maison, l'effort de traçabilité des ingrédients et la patate douce issue des écarts de tri. Une bonne pratique antigaspi !

**4,89 € LA BOUTEILLE DE 50 CL, DANS LES MAGASINS MONOPRIX.**



## 2 PUR JUS DE TOMATES DE MARMANDE BIO

Monoprix Bio

Bon point pour ce jus de tomates françaises, cultivées en bio, cueillies à maturité et pressées localement dans le Sud-Ouest. Le jury récompense aussi la composition de ce jus : rien que des tomates et sans sel. Un produit réussi sur tous les plans. Assaisonné avec du citron et du poivre, il sera encore meilleur.

**3,35 € LA BOUTEILLE DE 75 CL, DANS LES MAGASINS MONOPRIX.**



## 3 GAZPACHO, L'ORIGINAL

Florette

Les tomates de ce gazpacho sont cultivées en France, il n'y a pas de conservateur ajouté et la quantité de sel est très faible (0,7 g/100 g). Sa composition nutritionnelle et son goût sont excellents. Comme le, poivron, huile d'olive, ail et citron une jolie note méditerranéenne.

**3,40 € LA BOUTEILLE DE 75 CL, EN GMS.**



## 4 GINGER ALE

Kiva (Léa Nature)

Pas d'arômes, de l'eau gazéifiée, du jus de citron, du gingembre, du sucre de canne bio, et rien d'autre. Un bel équilibre, un goût très séduisant et une fraîcheur qui n'est pas abimée par une sucroosité trop présente (seulement 7,7 g pour 100 ml).

**2,85 € LA BOUTEILLE DE 75 CL, EN GMS.**



## 5

### SAUCE TOMATE BIO DE VARIÉTÉ ANCIENNE CŒUR DE BŒUF

Variette

Un produit d'exception élaboré avec des graines paysannes de tomate ancienne. Cultivée dans le Gers, cette véritable cœur-de-bœuf est cuisée avec de l'huile d'olive extra-vierge bio et française. De fabrication artisanale, écoconçue, locale, engagée d'un bout à l'autre de sa chaîne de production, cette sauce tomate est savoureuse. Certes, son prix est un peu plus élevé que les autres, mais le goût est vraiment au rendez-vous.

**7 € LE POT DE 250 G, DANS LES MAGASINS BIOS ET ÉPIERIES FINES, POINTS DE VENTE SUR VARIETTE.FR**



## 7

### LE FOUETTÉ DE BREBIS AU SEL DE GUÉRANDE

Le Petit Basque

L'entreprise familiale est spécialiste du lait de brebis local, exclusivement du Sud-Ouest. Produit en Gironde, ce fromage à tartiner compte peu d'ingrédients : lait de brebis (plus riche en protéines que le lait de vache), crème de brebis, sel de Guérande (0,6 g pour 100 g) et fermentations lactiques. Vous allez aimer le fromage de brebis !

**2,10 € LE POT DE 140 G, EN GMS.**

## 8

### POIRE ANGYS

Blue Whale

Très belle et généreuse, d'une couleur cuivrée et dotée d'un grain élégant, cette poire d'Angers est une variété locale, croisement naturel entre la Doyenné d'hiver et la Doyenné du Comice. Elle est cultivée dans le Val de Loire et les Hauts-de-France, et récoltée à l'automne. Elle est sur les étals de janvier jusqu'à juin. Une fois à maturité, son goût est finement équilibré. Sa chair fondante et sa bonne tenue permettent de varier les recettes, sucrées et salées. Dernier atout : elle se conserve longtemps et welllit bien.

**4,29 € LE KILO, CHEZ LES PRIMEURS ET DANS LES GRANDES ENSEIGNES.**



## 6

### LES VÉGÉTALES, TORSADES

Alpina

On connaît bien cette marque savoyarde pour sa filière de blé dur français. À travers sa gamme Les Végétales, Alpina associe farine de blé dur et farine de pois chiche. Ces pâtes gourmandes, cuites en 9 min permettent de réintroduire facilement des légumineuses dans notre alimentation.

**2,30 € LE PAQUET DE 400 G, DANS LES MAGASINS CARREFOUR, E.LECLERC, SYSTÈME U ET INTERMARCHÉ.**



## LE JURY

Aline Perraudin, directrice de la rédaction de Santé magazine • Mathieu Causse, éleveur de vaches Aubrac bios en Aveyron, président de l'Association pour la Santé de la Terre et du Vivant • Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, CHU de Montpellier, membre du conseil scientifique de l'Association pour la Santé de la Terre et du Vivant • Stéphane Reynaud, auteur et chef cuisinier au restaurant Oui mon général, Paris • Ninon Gouronne, chargée de projet cuisine durable, Fondation GoodPlanet • Eve-Marie Zizza-Lalu, directrice de la rédaction de Régal.

#RAVIVEZLAFLAMME



## Kettle Premium : performant, mobile, polyvalent

- Grilles en acier inoxydable séparable
- Existe en 47 et 57cm, en version Premium et PRO
- Système de distribution de chaleur vortex
- Cendrier dissocié de l'aération

Retrouvez la gamme complète charbon chez nos revendeurs



Napoleon, entreprise familiale canadienne depuis 1976



Barbecues Napoleon France



Barbecuesnapoleon



napoleon.com/fr



Barbecuesnapoleonfrance



# Les jardiniers de la mer

Au Croisic, en Loire-Atlantique, Jean-Marie et Valérie Pétron ont su apprivoiser les algues et les herbes sauvages. Un monde merveilleux et très divers qui offre de nouvelles perspectives en cuisine.

TEXTE ET PHOTOS JEAN-PAUL FRÉTILLET



## EXQUIS KOMBU ROYAL

Comme un caramel chaud qui se répand en volutes miroitantes, la feuille d'algue ci-contre est une petite merveille. Il s'agit d'une laminaire sucrée. Une fois séchée, elle prend le nom de kombu royal. Elle est naturellement brune mais devient verte à la cuisson, révélant la présence de la chlorophylle sous ses pigments foncés. Les chefs l'utilisent pour faire des bouillons iodés qui font ressortir la saveur umami. En séchant, le sucre qu'elle contient cristallise à la surface, lui donnant un éclat givré au goût flatteur.

**J**amais l'un sans l'autre ! Chaque jour ou presque, Valérie et Jean-Marie Pédrone explorent les rochers du Croisic à marée basse. Ils l'ont fait tant de fois qu'ils ont cartographié dans leur mémoire la géographie de ce paysage où les anfractuosités sont autant de chemins sinuieux à parcourir. « Parfois, fourbus après avoir passé des heures à cueillir les algues, on s'assoit sur un rocher, on regarde la mer, spectacle dont on ne se lasse pas, et on goûte l'instant. L'immobilité est une forme de bonheur » sourit Jean-Marie, conteur né, à la fois poète et scientifique. En l'écoutant, Valérie semble perdue dans ses songes et soudain, un sourire irradie son visage. Elle ramasse en une phrase la pensée de Jean-Marie en y ajoutant quelque chose d'essentiel.



Valérie vient de récolter du fucus, dont les thalles filamentueux offrent une saveur proche du petit pois.

Qu'il fasse grand soleil, qu'il pleuve, qu'il vente à effrayer les cormorans, qu'il gèle à pierre fendre, Valérie et Jean-Marie ne ratent jamais une marée comme un éleveur qui traite ses vaches matin et soir, même le jour de Noël. Ils se considèrent comme des paysans de la mer qui « n'ont accès à leur champ d'algues que lorsque la mer se découvre ».

## ENFANT DE PALUDIERS

Le calendrier des marées rythme leur existence. Leur amour radical de l'océan vaut sacerdoce. Il remonte à loin. Jean-Marie est un enfant de paludiers, les derniers du Croisic. Sur les huit hectares de la saline de Saint-Goustan, le lieu de leur ferme actuelle, il se perdait dans l'immensité et passait des heures accroupi à observer la « nature en mouvement ». ▶

Petite fille, Valérie jouait sur la plage de Saint-Nazaire, fascinée par les flaques au milieu des rochers et cette lumière dévoilant un univers caché, celui de l'infiniment petit gargoillant au ralenti. « Je rapportais des cailloux et des coquillages à la maison pour essayer de reproduire cette magie dans une bassine », se souvient-elle.

L'océan ne pouvait que les réunir. Pendant des années, ils en expliqueront le fonctionnement à travers les différentes fonctions qu'ils occupèrent à l'Aquarium de Saint-Malo, puis à l'Aquarium de Lyon. Entre Saône et Loire, ils étaient trop loin de la mer et le mal de l'océan les a rappelés sur les bords de la plage de Saint-Goustan. Au début des années 2000, ils ont une intuition. Les algues foisonnent sur les fonds marins de la Côte d'Amour, de part et d'autre du Croisic, entre Saint-Nazaire et Mesquer, vers le nord. Ce trésor alimentaire sommeille. « Plus nous les goûtons, plus nous étions convaincus que les algues, dans leur diversité, pouvaient susciter l'intérêt des cuisiniers. » Les Pédron vont d'abord déchanter. Très proches et pourtant trop exotiques, les algues plongent les chefs de la région dans un abîme de perplexité. « Au premier abord, ils étaient embarrassés parce qu'ils ne savaient pas quoi en faire, même si les plus curieux reconnaissaient que la saveur et la texture si particulière de ces végétaux marins étaient une promesse ». ▶

## DES BRUNES, DES ROUGES ET DES VERTES

La mer à marée basse peut dérouter par l'odeur et le spectacle de ces plantes avachies sur le sable à la couleur peu aguicheuse. Il faut s'affranchir de cette image de promeneur solitaire. Jean-Marie Pétron sautille comme un cabri de rocher en rocher et nous apprend à voir les algues sous un autre angle. « C'est tout un monde, assure-t-il, orchestré par les saisons, le vent, la pluie, la lumière et l'ampleur des marées. » La nature fougueuse gouverne le champ des algues et en dessine les contours : à la lisière de la plage, c'est le territoire des vertes « car elles voient la lumière à chaque marée basse », au loin, là où la mer « ne se retire qu'aux plus grandes occasions », c'est la colonie des algues brunes. Et entre les deux, les rouges ont établi leur quartier général. Quand la mer les recouvre, sous

*« Plus nous les goûtons, plus nous étions convaincus que les algues, dans leur diversité, pouvaient susciter l'intérêt des cuisiniers »*

Jean-Marie Pétron



## ALGUES, À VOUS DE JOUER !

Rien n'interdit de cueillir les algues, mais en faire le commerce sans une licence est illégal.

- Il existe environ 700 espèces de macro-algues sur le front Atlantique et elles sont toutes comestibles. « N'hésitez pas à les goûter en vous promenant sur l'estran (zone de balancement des marées). Ne les arrachez pas. Cueillez-les avec des ciseaux en veillant à laisser en place les deux-tiers de la touffe. Et ne prélevez que les algues encore accrochées aux rochers », insistent les Pétron.

- Les algues ont aussi leur saison. Si les nori et la laitue de mer peuvent se consommer toute l'année, les spaghetti ou haricots de mer ne se mangent qu'au début de l'été, après ils deviennent trop coriaces.

- Pour les transporter jusqu'à la maison, veillez à les couvrir d'un peu d'eau de mer. Elles se conservent fraîches au réfrigérateur pendant une semaine et se cuisinent comme des légumes (en tartare par exemple).

- On peut les sécher à l'air libre ou dans un déshydrateur. Réduites en poudre, elles s'utilisent comme un condiment. Elles peuvent être traitées au sel ou au vinaigre. Valérie et Jean-Marie Pétron préparent des tartares et autres spécialités à base d'algue qu'ils vendent sur le marché couvert du Croisic (jeudi et samedi matin).

## Quiche aux algues nori

Recette de Valérie Pédron

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 45 MIN

FACILE

200 g de pâte feuilletée • 100 g de nori fraîche • 3 feuilles de nori sèche • 1 grosse poignée de bette maritime (betterave sauvage qui pousse en bord de mer) • 10 feuilles de grande oseille • 20 cl de crème fraîche de brebis • 2 œufs • 1 cube de bouillon de légumes.

● Préchauffez le four à 180 °C.

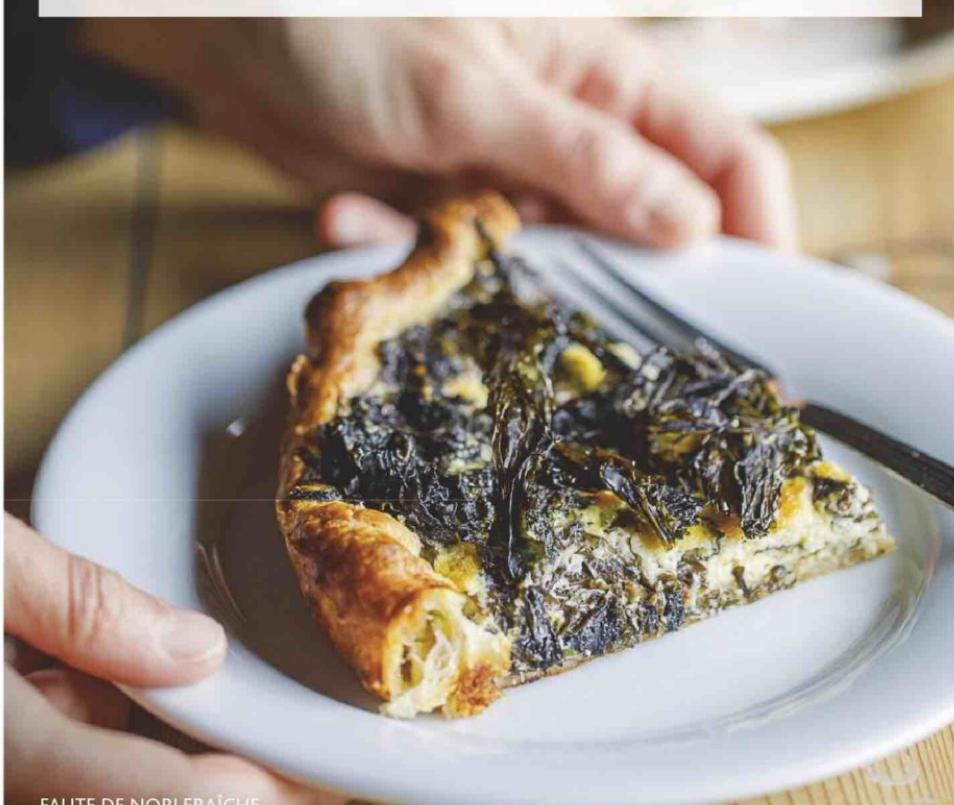
Cassez les œufs dans un bol et fouetez-les, incorporez la crème fraîche et le cube de bouillon dilué dans un peu d'eau chaude.

● Lavez les bettes maritimes et la grande oseille. Essorez-les.

● Abaissez la pâte feuilletée sur un

plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette puis ajoutez les plantes et la nori fraîche. Versez l'appareil. Disposez les feuilles de nori sèches et enfournez pour 45 min.

● Servez la quiche avec une salade d'herbes sauvages ■



### FAUTE DE NORI FRAÎCHE

Si vous ne trouvez pas de nori fraîche, Valérie recommande d'utiliser à la place 5 à 6 c. à soupe de paillettes de nori sèche. La bette maritime et la grande oseille peuvent être remplacées par de l'oseille cultivée ou des épinards.

15 min  
+ 45 min



la poussée d'Archimède, les algues se redressent et forment une forêt ondulante où se niche une faune innombrable qui vit en symbiose. Jean-Marie cueille une algue aux frêles ramifications. Il nous invite à goûter une feuille de ce qui ressemble à un arbre lilliputien. Après la première mastication, le poivre rebondit sur les papilles puis les saveurs se perdent dans un labyrinthe complexe. Le goût des algues n'est pas linéaire, il emprunte plusieurs directions en même temps, ce qui ne facilite pas son usage en cuisine. À moins qu'il n'enflamme l'imagination des plus aventuriers... « Les algues ont une dimension artistique, ose Valérie, elles me bouleversent. Elles ont des couleurs étonnantes et sont parfois encore plus belles mortes que vivantes. Quand je les touche, c'est la mer que j'embrasse. » Au fil des marées, les Pédron vont apprivoiser les algues et transmettre leurs connaissances à leurs clients, plus nombreux chaque année. Ils développent un véritable savoir-faire, à commencer par le choix de pratiquer une cueillette responsable: « Nous ne prélevons que de petites quantités en fonction de la demande des chefs », explique Jean-Marie. Des semaines après notre passage, nous savons que l'algue aura repoussé dans la flaque où nous avions prélevé quelques branches. » Cette cueillette sélective prend un temps fou et les Pédron ne finissent par remonter de la plage que quelques kilos d'algues dans leurs hottes.

#### DES ALGUES FRAÎCHES ET SANS CONSERVATEURS

Jean-Marie ouvre la porte de l'atelier et une odeur fraîche et iodée envahit les narines. Dans les bacs remplis d'eau de mer, les algues flottent. Ici et là des laminaires et de la laitue de mer, ailleurs des noris. Elles peuvent se conserver plusieurs semaines grâce à ce traitement digne d'une thalassothérapie. « Nous avons pris le parti de ne vendre que des algues fraîches sans sel, ni aucun autre conservateur.

*Les chefs les reçoivent comme si elles venaient de sortir de l'océan*, expliquent les Pédron. C'est un travail d'orfèvre auquel ils s'astreignent avec leurs quatre collaborateurs. Chaque algue passe entre leurs mains pour couper les parties disgracieuses et la rendre attractive. La réputation des Pédron est virale dans le petit monde de la gastronomie. Une centaine de chefs, dans toute la France, leur font confiance. Bastien Guillochon est le dernier arrivé. Avec Charlotte sa femme, ils ont ouvert Gamin sur le port de Saint-Nazaire, à une trentaine de kilomètres au sud du Croisic. Dès qu'ils en ont attendu parler, les Pédron sont allés goûter leur cuisine et « *le courant est passé* ». Bastien découvre les algues et les apprivoise : « *L'autre jour, j'ai essayé d'en utiliser pour une mousse au chocolat et je dois avouer que cela demande encore quelques ajustements* », sourit-il.

## UNE AUTRE PASSION : LES PLANTES SAUVAGES

« *Les algues nous projettent dans l'univers de l'alimentation et de la santé. Parler des algues, c'est parler de la vie, ajoutent les deux paysans de la mer. D'ailleurs nos enfants ont été élevés au tartare d'algues.* » Leur ferme est ouverte et les chefs les plus curieux débarquent avec leur équipe pour mieux comprendre ces drôles de végétaux marins, et apprendre avec Valérie et Jean-Marie. Des sorties cueillettes suivies d'ateliers de cuisine sont organisées pour le grand public. Le succès ne se dément pas. Preuve que les algues intéressent. Depuis quelque temps, les Pédron ont entrepris de cultiver des plantes sauvages, celles qu'ils ont l'habitude de cueillir dans les dunes et au bord des chemins. Pour préparer une salade, Jean-Marie a rassemblé de la pimprenelle, des feuilles de radis sauvages et de coquelicot, du plantain lancéolé, du mouron des oiseaux, de la cressonnette, de la vesce, de la roquette et des fleurs de souci. Ces herbes sauvages ont en commun avec les algues la franchise de leur goût et une puissance déconcertante (comparée aux légumes cultivés). Les chefs en quête d'ingrédients aux saveurs tranches sont comblés ■



## CHOUETTE GAMIN À SAINT-NAZAIRE

Charlotte et Bastien Guillochon se sont rencontrés chez Alain Passard (restaurant l'Arpège à Paris). Elle travaillait en salle, lui en cuisine. Après une expérience aux États-Unis, ils se sont installés à Saint-Nazaire, la ville d'enfance de Charlotte. Bastien a des origines corses. Leur restaurant donne sur les célèbres chantiers navals de l'Atlantique. Le pari est audacieux, comme la cuisine de Bastien, lisible et sensible, nourrie par un terroir foisonnant, entre terre et océan.

## Sucrine aux algues et herbes sauvages

Recette de Bastien Guillochon

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN REPOS 1 NUIT CUISSON 10 À 15 MIN

ASSEZ FACILE

- 2 grosses sucrines • 1 feuille de nori
- 50 g de dulse • 30 g d'algues poivrées
- 50 g de plantes sauvages • 100 g de panais • 100 g de persil tubéreux (ou panais) • 100 g de céleri-rave • 50 g de beurre • 5 cl de lait • Huile de colza
- Vinaigre • Poivre des marais (ou un autre poivre sauvage).

● **La veille.** Tranchez les sucrines dans le sens de la hauteur. Faites-les tremper 5 min dans l'eau puis égouttez-les. Étalez la dulse sur

un plat et posez par-dessus les sucrines, côté tranché vers le bas. Filmmez et laissez reposer une nuit au réfrigérateur.

- **Le jour J.** Épluchez et lavez les légumes. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur (10 à 15 min) avec la feuille de nori. Mixez les légumes avec le lait et le beurre sans la feuille de Nori. Rectifiez l'assaisonnement. Versez dans un siphon et réservez au chaud.
- **Sortez les sucrines** du réfrigérateur.

Récupérez la dulse et hachez-la avec la feuille de nori et les herbes sauvages. Ajoutez un filet d'huile de colza et quelques gouttes de vinaigre pour compléter cette sauce vierge.

- **Faites griller les sucrines** au barbecue sur des braises sans flamme pendant 1 min.
- **Dressez-les sur des assiettes.** Ajoutez la purée de légumes et des traits de sauce vierge. Saupoudrez un peu de poivre des marais et décorez avec les algues poivrées ■



### POUR L'ACCORD

Bastien suggère deux vins: un rouge de Loire, le pineau d'Aunis du domaine de la Grapperie, la cuvée Adonis. Ou Ecce Fructus, du domaine Clos Culombu, un rouge corse (assemblage de sciacarello, aleaticu, niellucciu et minustellu).

20 min  
+ 10 min



Votre savoir-faire, notre expertise

DEPUIS 1924

# Toujours aussi bien conservé !



**BOCAUX À ARMATURE :**  
pour tout type de préparations (fruits, légumes, viande...), assemblés en France.

**STÉRILISATEUR INOX :**  
grande capacité, facile d'utilisation (écran LCD), minuterie jusqu'à 180 min.



Produits disponibles sur  
[www.le-pratique.fr](http://www.le-pratique.fr)  
et en grandes surfaces, magasins de bricolage et jardineries.

# L'oignon rouge

## toute l'année

Semez-les maintenant, vous les récolterez dès cet été et pourrez profiter toute l'année de leur douceur. Pas de jardin ? Achetez-les au marché : pour quelques euros, vous allez apporter couleur, croquant et peps à tous vos plats des beaux jours.

TEXTE HÉLÈNE PIOT ET CAMILLE OGER

### POINTS DE REPÈRE

• **D'origine asiatique.** L'oignon (*Allium cepa*) est cultivé depuis plus de 5 000 ans du Proche-Orient à l'Asie du Sud. Déjà apprécié par les Gaulois et les Romains, il fait partie intégrante de notre patrimoine culinaire. L'oignon se cultive facilement, se conserve longtemps et est très bon marché.

• **Une grande famille.** On classe souvent dans la même famille les oignons rouges et les oignons roses comme celui de Roscoff, doux et parfumé, reconnaissable à sa pelure rose cuivrée – le seul en France à bénéficier d'une AOC et d'une AOP. Parmi les autres cousins célèbres, citons les oignons rouges de Brunswick qui possèdent une tige légèrement allongée, les petits oignons rouges plats *cipolline* en forme de bouton, les oignons doux de Toulouse, et les oignons de Simiane ou de Florence, au bulbe rouge violet très allongé.

• **Tout doux, tout cru.** L'oignon rouge, assez sucré, est délicieux simplement coupé en fines rondelles dans les burgers ou la salade grecque. Il fait également d'excellents pickles (voir recette p. 88).



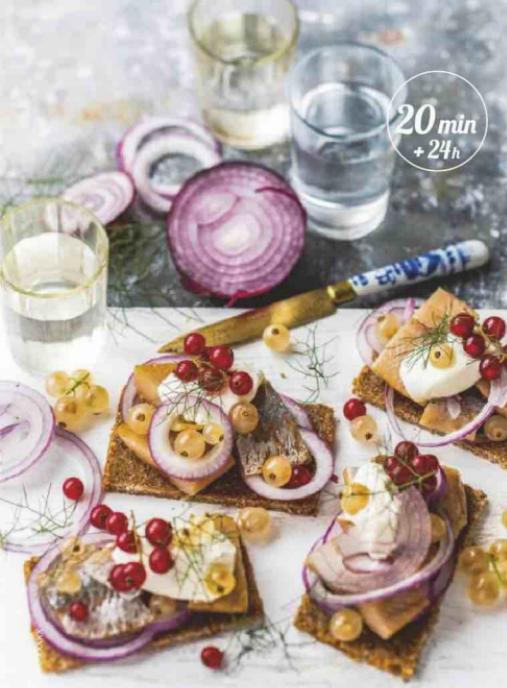
### POURQUOI TANT DE LARMES ?

Les oignons renferment plusieurs substances chimiques qui sont sans effet tant qu'elles ne sont pas mélangées. Mais couper les bulbes crée des interactions qui conduisent à la formation d'oxyde de propanethial, un gaz volatil lacrymogène aussi irritant que l'acide sulfurique. Nous pleurons afin de l'éliminer. Pour éviter le problème, rien de tel que de couper les oignons équipé de lunettes de natation !

### >>> Un trésor de bienfaits

Riche en antioxydants, en vitamines, en minéraux, en oligoéléments et en fibres, il est encore plus intéressant que l'oignon blanc sur le plan nutritionnel.

Une bonne raison pour en glisser partout !



**20 min**  
+ 24 h

## <<< Tartines nordiques aux harengs marinés

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN REPOS 24 H SANS CUISSON

TRÈS FACILE

250 g de filets de hareng fumés doux • 6 grappes de groseilles rouges ou blanches (selon la saison) • 2 oignons rouges • 1 brin d'aneth • 1 feuille de laurier • 1 c. à café de baies roses • 12 cl de crème fraîche • 4 tranches de pain nordique • 30 cl d'huile de tournesol • Sel et poivre.

- **La veille.** Pelez et émincez les oignons. Mettez dans une terrine une couche de filets de hareng puis couvrez-les avec la moitié des oignons. Ajoutez une autre couche de hareng puis le reste d'oignon, le laurier et les baies roses. Versez l'huile de tournesol, couvrez et placez au frais pendant au moins 24 h.
- **Le jour J.** Rincez les groseilles. Salez et poivrez la crème fraîche. Égouttez les harengs et quelques oignons. Coupez les filets en morceaux.
- Disposez le hareng sur les tranches de pain. Ajoutez une cuillère à soupe de crème et quelques oignons. Décorez de groseilles et parsemez d'aneth ■

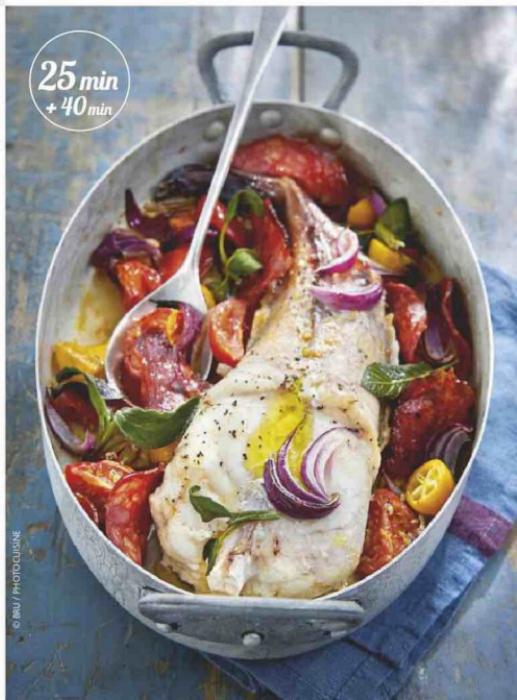
## Lotte au chorizo, oignons rouges, tomates et kumquat >>>

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

800 g de queue de lotte (préparée par le poissonnier)  
• 8 tranches de chorizo • 12 tomates cerises • 4 kumquats  
• 2 oignons rouges • 15 cl de vin blanc sec • 6 feuilles de sauge  
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C.  
Lavez les tomates et les kumquats. Taillez les tomates en quartiers et coupez les kumquats en deux. Épluchez et émincez les oignons.
- Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les oignons, salez et poivrez. Faites-les revenir pendant 4 min. Ajoutez ensuite le chorizo, les tomates, les kumquats et la sauge. Poursuivez la cuisson pendant 3 min.
- Versez le vin blanc et posez par-dessus la queue de lotte préalablement salée et poivrée.
- Enfournez pour 30 min en veillant à arroser la lotte avec son jus de cuisson toutes les 10 min ■



**25 min**  
+ 40 min

## 3 RECETTES POUR CROQUER L'OIGNON ROUGE



© PERRIN / PHOTOCUISINE

### Salade de lentilles vertes, quinoa, radis noir et oignons rouges

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

300 g de lentilles vertes du Puy • 200 g de quinoa • 200 g de radis noir • 3 cornichons à la russe • 1 oignon rouge • 1 brin de sauge • Quelques brins de ciboulette • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de moutarde forte • Sel et poivre.

- Faites cuire les lentilles et le quinoa séparément à l'eau bouillante non salée, selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et laissez refroidir.
- Épluchez et coupez le radis noir et l'oignon rouge en petits dés. Égouttez et coupez les cornichons en rondelles. Lavez et effeuillez la sauge. Rincez et ciselez la ciboulette.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde et le vinaigre, un peu de sel et de poivre. Ajoutez l'huile en filet et émulsionnez à la fourchette. Ajoutez le quinoa et les lentilles. Mélangez.
- Disposez le mélange de lentilles et quinoa sur un plat de service. Répartissez sur le dessus le radis, l'oignon rouge, les cornichons et les herbes. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■



© GARNIER / PHOTOCUISINE

### Focaccia aux oignons rouges et au romarin

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 1 H CUISSON 35 MIN

REPOS 2 H

**POUR LA PÂTE** • 400 g de farine • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sel.

**POUR LA GARNITURE** • 3 oignons rouges • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de romarin • Sel et poivre.

**LA PÂTE** • Faites tiédir 20 cl d'eau. Diluez la levure dans un peu de cette eau. Mettez le sel, puis la farine dans un saladier. Faites un puits, ajoutez l'huile, le reste d'eau tiède et la levure. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte élastique et souple. Laissez lever 1 h sous un linge propre.

● Chassez l'air de la pâte en donnant des coups de poing dédans et étalez-la à la main sur une plaque huilée. Laissez lever encore 1 h. Ciselez les oignons. Faites-les revenir 10 min à feu doux dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez.

● Préchauffez le four à 210 °C. Piquez le dessus de la pâte à la fourchette et répartissez les oignons. Parsemez de romarin, enfournez et faites cuire 20 à 25 min. Dégustez tiède ou froid ■



© FABRICE BESSE

### Burger au confit d'oignon rouge

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN  
CUISISON 1 H 15 A 1 H 25

600 g d'oignons rouges • 4 pains à burger • 4 steaks hachés • 8 tranches de fromage type emmental • 4 feuilles de salade verte • 60 g de sucre • 40 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 5 cl de vinaigre de cidre • 1 c. à café de cannelle moulu • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Moutarde • Sel, poivre.

● Préparez le confit d'oignons. Pelez et émincez les oignons, salez-les légèrement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les oignons et laissez-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants (entre 35 et 45 min), sans coloration. Mélangez régulièrement pendant la cuisson.

● Ajoutez le sucre dans la casserole, mélangez et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir un début de caramelisation. Déglacez avec le vinaigre tout en remuant puis incorporez le vin blanc et les épices. Mélangez et laissez réduire à feu doux environ 30 min, jusqu'à évaporation du liquide.

● Réservez les oignons dans un bocal. Fendez les pains à burger en deux, puis faites-les légèrement griller dans une poêle. Tartinez la base des pains de moutarde, ajoutez une tranche de fromage puis une feuille de salade.

● Faites fondre le beurre dans une poêle et faire cuire les steaks rapidement, environ 1 min de chaque côté à feu vif pour une cuisson saignante. Salez et poivrez.

● Disposez les steaks sur la salade, ajoutez une autre tranche de fromage et 1 belle cuillère à soupe de confit d'oignons. Refermez le burger et dégustez sans attendre ■

# WATTWILLER

## L'art de pétiller autrement



GOÛTEZ  
AU PLAISIR  
D'UNE DÉLICIEUSE  
EAU FINEMENT PÉTILLANTE  
À L'EMPREINTE CARBONE  
RÉDUITE\*



# Le mullet

## d'avril à août

Ne vous fiez pas à la mauvaise réputation des mullets de ports ou d'étangs qui sentent la vase : ceux de pleine mer ont une chair fine qui en fait une délicieuse alternative au bar... en bien moins cher.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

• **Chelon ou chelou ?** *Chelon labrosus*, mullet lippu ou mullet à grosses lèvres, est un poisson d'eau froide qui croise dans la Manche et les mers celtiques. Il se pêche jusqu'en août près des côtes bretonnes et normandes et jusqu'en décembre en pleine mer. En Méditerranée, on en trouve toute l'année.

• **Camouflage.** Sa silhouette fuselée passe du gris argenté sur le ventre au noir profond sur le dos. On le confond parfois avec le bar, qui vit dans les mêmes parages, voire dans les mêmes bancs, mais qui est plus trapu et doté d'une tête plus ronde.

• **L'ami des enfants.** Comme il a peu d'arêtes, une chair très blanche et un goût pas trop prononcé, même les plus rétifs se laissent séduire !

• **Tout habillé.** Si vous le faites griller, ne l'écaillerez pas, au risque d'abîmer sa chair délicate. Comme il est semi-gras, il supporte assez bien cette cuisson sans se dessécher.

### BIEN LE CHOISIR

Il est toujours vendu entier. Son corps doit être ferme avec des écailles brillantes, l'œil bombé, rouge et vif. Sa taille peut être impressionnante : les plus grands peuvent atteindre 60 cm et peser plus de 4 kg ! C'est une bonne source d'Oméga-3 et de vitamine B6.

### >>> Dévorez-le tout cru

Sa chair tendre se prête très bien à une préparation en carpaccio, taillée en biais et associée à des radis pour le croquant. Un peu d'huile d'olive, de citron, de fleur de sel et un tour de moulin à poivre : c'est prêt !

**30 min  
+20 min**



© RIBOT / PHOTODISC

## <<< Acras de mullet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

400 g de mullet • 2 œufs • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 1 piment • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 1 cube de court-bouillon • 1 l d'huile de friture • Sel.

- Plongez le poisson dans une casserole d'eau frémissante avec le cube de court-bouillon pendant 10 min. Égouttez-le.
- Épluchez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil. Émincez le piment et ôtez les graines. Émiettez le poisson. Mélangez tous ces ingrédients, salez-les et mixez-les.
- Dans un grand bol, mélangez la farine et la levure. Salez. Formez un puits au centre et incorporez les œufs un par un. Versez ensuite 15 cl d'eau petit à petit en remuant bien. Ajoutez alors le poisson mixé et mélangez à nouveau.
- Faites chauffer le bain d'huile. Formez des acras à l'aide de deux cuillères et plongez-les dans l'huile chaude, au fur et à mesure en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que les acras soient bien dorés.
- Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez-les sans attendre, accompagnés si vous le souhaitez d'une sauce pimentée ■

## Mulet au fenouil >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

1 mullet entier vidé d'environ 1 kg • 2 fenouils • 2 branches de céleri • 2 citrons bio • 40 g d'olives taggiasche dénoyautées • 40 g de câpres • 50 g de cranberries • 10 cl d'huile d'olive • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez un des citrons en deux puis coupez une des moitiés en 6 tranches fines. Rincez le poisson et séchez-le. Salez et poivrez l'intérieur. Posez-le dans un plat allant au four. Faites 6 entailles sur le dos du poisson et insérez-y les tranches de citron.
- Taillez les fenouils à la mandoline, réservez leurs feuilles. Arrosez le fenouil d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Pressez le jus du ½ citron et ajoutez-le au fenouil. Répartissez-le autour du poisson et enfournez pour 15 min. Baissez ensuite la température à 100 °C et poursuivez la cuisson encore 10 min.
- Prélevez les zestes du citron restant dans un bol et pressez-y son jus. Ajoutez le céleri et les olives taillées en petits cubes, les câpres, les cranberries et les feuilles de fenouil ciselées. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette. Versez l'huile d'olive et mélangez bien.
- Servez le mullet avec le fenouil et arrosez-les de cette sauce parfumée ■

**35 min  
+25 min**



© RIBOT / PHOTODISC

## 3 RECETTES POUR SAVOURER LE MULET



### Filets de mulet grillés en pissaladière

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 55 MIN

- 1 petit mulet (850 à 900 g environ) levé en filets par votre poissonnier • 1 petit bol d'olives noires (dénoyautées ou non)
- 5 ou 6 oignons jaunes • 1 pâte feuilletée • 140 g de concentré de tomate • 100 g de poivrons grillés en bocal • 1 c. à soupe de cassonade ou de vergeoise (facultatif)
- Huile d'olive • Vinaigre balsamique • Fleur de sel et poivre du moulin.
- Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les suer à la poêle dans un filet d'huile puis saupoudrez de cassonade, ajoutez un trait de vinaigre balsamique, et laissez compoter à couvert sur feu moyen pendant 20 min environ.
- Préchauffez le four à 180 °C. Posez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Chiquetez les bords de la pâte en faisant des entailles régulières à l'aide d'une pointe de couteau et piquez le fond à la fourchette. Nappez de concentré de tomate puis répartissez la compotée d'oignons, les olives noires, les poivrons bien égouttés et coupés en lamelles et les filets de poisson coupés en morceaux.
- Enfournez pour 20 à 25 min. Coupez ensuite la pissaladière en parts, salez, poivrez et servez à l'apéritif ou en entrée accompagnée de salade ■



### Bricks de filet de mulet au piment d'Espelette

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 20 MIN

REPOS 2 H

- 4 filets de mulet • 4 feuilles de brick
- 1 courgette • 1 aubergine • 1 fenouil
- 1 gousse d'ail • 50 g de beurre • 50 g de graine de sésame grillée • 1 c. à café d'épices à couscous • Piment d'Espelette
- Huile d'olive • Fleur de sel • Sel.

#### POUR LE COULIS DE POIVRON ROUGE

- 1 gros poivron rouge • ½ citron • 1 gousse d'ail • 10 cl d'huile d'olive • ½ c. à café de coriandre moulu • Quelques brins de ciboulette • Quelques brins de persil plat.
- Préchauffez le four à 250 °C. Enfournez le poivron rouge en le retournant régulièrement, jusqu'à coloration. Épluchez-le, coupez-le en lanières. Mettez-les à marinier 2 h avec l'ail haché, le jus du citron, l'huile d'olive, la coriandre et du sel fin. Puis mixez l'ensemble pour obtenir un coulis et ajoutez la ciboulette et le persil hachés.
- Coupez les filets de poisson en lamelles épaisses, ajoutez un peu d'huile d'olive, du piment d'Espelette et réservez-les au frais.
- Taillez les légumes en fines lanières et faites-les doré à la poêle dans de l'huile d'olive chaude avec 1 gousse d'ail haché. Salez puis Débarrassez et placez au frais.
- Préchauffez le four à 200 °C. Étalez les feuilles de brick. Badigeonnez-les de beurre fondu des 2 côtés. Saupoudrez d'épices à couscous et de graine de sésame. Placez au centre les légumes, l'équivalent d'un filet de mulet en lamelles. Ajoutez de la fleur de sel et pliez la feuille en rectangle.
- Enfournez pour environ 8 min jusqu'à coloration. Servez avec le coulis ■



### Mulet en papillote avec lard et poireaux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN

- 1 beau mulet (1,2 kg environ) levé en filets par votre poissonnier et écaillé • 2 poireaux (ou 4 poireaux crayons) • 8 tranches de lard fumé • 2 ou 3 branches de romarin
- Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin. **USTENSILES** • Papier sulfurisé • Ficelle de cuisine.
- Coupez les poireaux en deux dans la longueur puis blanchissez-les 1 à 2 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les bien puis rafraîchissez-les sous l'eau glacée.
- Préchauffez le four à 200 °C. Préparez 4 feuilles de papier sulfurisé, 4 morceaux de ficelles et réservez 4 grandes lamelles de poireaux.
- Taillez les filets de poissons en 2 dans la longueur et répartissez sur le côté chair les lamelles de poireaux puis le lard fumé. Roulez chaque filet en le maintenant bien serré, enroulez-le d'un autre ruban de poireau et nouez la ficelle autour. Disposez chaque roulé sur une feuille de papier sulfurisé. Ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de sel, de poivre et du romarin. Fermez les papillotes comme un paquet et enfournez-les pour 20 à 25 min ■

© LOUIS-LAURENT GRANDJAN



*l'Onctueux*



Le plaisir naturellement  
*Gourmand*



Nouveau

Suivez la chèvre sur

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# La ricotta

## d'avril à septembre

Elle doit son nom à sa double cuisson: *re-cuite, ri-cotta* en italien. Rarement dégusté seul, ce fromage frais italien au lait de vache, de bufflonne ou de brebis donne du moelleux sans les calories de la crème fraîche.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

- **Deux cuissons.** Comme son nom l'indique, la ricotta (qui signifie recuite) résulte de deux cuissons. Le petit-lait produit durant la fabrication du provolone ou du pecorino est récupéré et cuit une deuxième fois pour donner un fromage caillé à la texture granuleuse et crémeuse, mais assez maigre et très riche en protéines.
- **Italienne, mais encore ?** Difficile de connaître son origine exacte car plusieurs régions italiennes la revendiquent mais il existe aujourd'hui deux AOP en Italie: la ricotta romana au lait de brebis et la ricotta di bufala campana au lait de bufflonne.
- **Sa saison.** On en produit toute l'année, mais elle est meilleure à la belle saison, quand les bêtes sont au pâturage.
- **Côté salé, elle se glisse dans les pâtes, les raviolis, les gratins de cannellonis, les lasagnes, les tartes et les quiches.**
- **Côté sucré, impossible d'imaginer la Sicile sans ses célèbres cannolis. La ricotta apporte aussi du moelleux aux gâteaux à l'orange, aux tartelettes et aux quiches...**



### VERSION MAISON EXPRESS

Faites chauffer 1 litre de lait entier, 10 cl de crème liquide et une grosse pincée de sel, à 80 °C au bain-marie. Ajoutez 3 cl de jus de citron et poursuivez la cuisson 2 min. Le lait va cailler. Une fois refroidi, égouttez-le et laissez au frais jusqu'au lendemain. Le résultat ne mérite pas vraiment le nom de ricotta puisqu'il n'y a qu'une seule cuisson, mais la ressemblance est bluffante !

### >>> Coup de froid

Et si on l'essayait glacée ? 30 cl de crème liquide montée en chantilly ajoutée à 400 g de ricotta, 180 g de sucre et une gousse de vanille : après 6 h de congélation, à vous le paradis blanc...



**45 min  
+40 min**

### << Raviolis ricotta-champignons

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 40 MIN

ASSEZ FACILE

- 24 carrés de pâte à raviolis • 250 g de champignons de Paris
- 300 g de ricotta • 30 cl de crème liquide • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 citron bio • 60 g de cerneaux de noix concassés
- 1 bouquet de basilic • Huile d'olive • Sel et poivre.

- Nettoyez et hachez les champignons. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir avec les champignons, 10 min dans de l'huile d'olive. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 min pour que la préparation s'assèche.
- Râpez finement le zeste du citron. Pressez son jus. Mélangez la ricotta, les champignons tièdes, les zestes, la moitié des noix, du sel et du poivre. Disposez 12 carrés de pâte. Répartissez la farce au centre des carrés. Humectez les bords, couvrez d'un autre carré de pâte et soudez les bords par pression des doigts.
- Faites chauffer 5 min dans une casserole la crème, le jus du citron, un peu basilic ciselé et un filet d'huile d'olive. Puis salez, poivrez et émulsionnez au mixeur plongeant.
- Plongez les raviolis par petites quantités dans une ou deux casseroles d'eau bouillante salée. Laissez-les cuire 5 min.
- Arrosez les raviolis de sauce et d'un filet d'huile d'olive. Parsemez des noix restantes et de feuilles de basilic ■

### Beignets à la ricotta et au citron >>

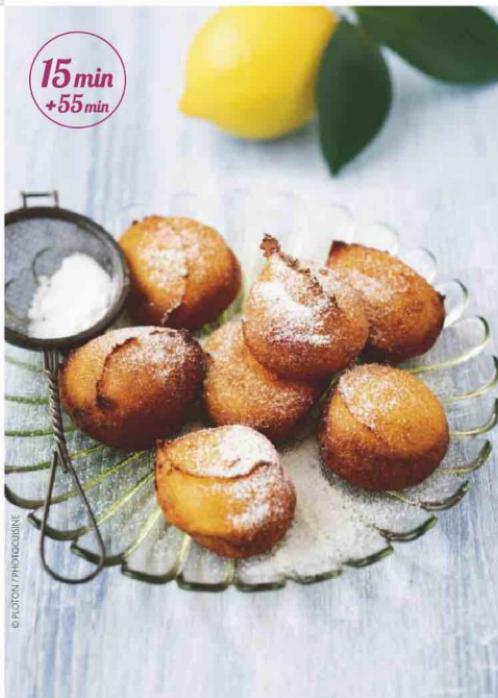
POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN REPOS 30 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

- 250 g de ricotta • 2 citrons bio • 3 œufs • 200 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique • 100 g de sucre • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 l d'huile pour friture.

- Zestez les citrons dans la ricotta. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Versez les œufs un par un en fouettant. Puis incorporez la farine mélangée à la levure. Filmez et placez la pâte au frais pendant 30 min.
- Faites chauffer le bain d'huile, puis déposez-y des boules de pâte en vous aidant d'une cuillère et faites-les frire en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que les beignets soient colorés.
- Débarrassez les beignets sur du papier absorbant puis saupoudrez-les de sucre glace et dégustez aussitôt ■



## 3 RECETTES POUR CUISINER LA RICOTTA



© THOMAS PERELELY / PHOTOCUISINE

### Soupe de radis et ricotta

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

- 1 belle botte de radis roses • 4 grosses pommes de terre • 125 g de ricotta
- 1 petite barquette de germes de radis
- 1 c. à soupe d'huile de colza • Muscade râpée • Sel et poivre.
- Épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes. Nettoyez les radis, puis coupez et lavez leurs fanes.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les fanes en remuant pendant 2 min puis ajoutez les cubes de pommes de terre. Salez et poivrez, couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu sous la casserole et faites cuire 30 min.
- Pendant ce temps, coupez les radis en rondelles fines. Une fois le temps de cuisson des pommes de terre écoulé, mixez les légumes dans leur eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une soupe fine.
- Remettez la soupe sur feu doux, ajoutez la ricotta et faites réchauffer doucement en remuant sans arrêt.
- Répartissez la soupe dans des bols, ajoutez les rondelles et les germes de radis, saupoudrez d'une pincée de muscade râpée et servez immédiatement ■



© HFS / PHOTOCUISINE

### Roulés de dinde farcis à la ricotta et aux herbes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 30 MIN

- 750 g de filet de dinde • 150 g de ricotta
- 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 gros bouquet d'herbes fraîches (persil, estragon, cerfeuil, menthe...) • 3 tranches de pain de mie • 5 cl de lait • 3 c. à soupe de pignons de pin • 20 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 30 g de beurre • Sel et poivre.

**LA FARCE** • Épluchez et hachez l'ail et les oignons. Lavez, épongez, effeuillez et ciselez les herbes. Dans un saladier, faites tremper le pain de mie dans le lait. Écrasez-le à la fourchette, puis ajoutez les herbes, l'ail, les oignons, la ricotta, les pignons, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement.

• Posez les filets de dinde bien à plat, étalez-y la préparation puis roulez-les et ficelez-les.

• Chauffez le beurre et l'huile à feu moyen dans une cocotte. Faites revenir le roulé de toutes parts. Salez, poivrez, versez le bouillon. Laissez cuire 30 min à couvert, en retournant la viande de temps en temps.

• Lorsque la viande est cuite, retirez-la de la cocotte et coupez-la en tranches. Dressez-les sur les assiettes, arrosez de sauce ■



© FNGT / PHOTOCUISINE

### Pappardelle à l'ail, olives, ricotta et sauge

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 40 MIN

- 600 g de pappardelle • 200 g de ricotta
- 150 g d'olives noires dénoyautées • 1 tête d'ail • 1 bouquet de sauge • 50 g de pignons de pin • Huile d'olive • Sel • Gros sel
- Poivre.

• Préchauffez le four à 180 °C. Détachez les gousses d'ail et mettez-les dans un plat. Arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites-les rôtir au four 30 min, jusqu'à ce que l'ail soit mou. Retirez du four et récupérez la pulpe. Mélangez-la avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

• Faites dorer les pignons de pin dans une poêle pendant quelques minutes, réservez.

• Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites frire les feuilles de sauge 30 s. Égouttez sur du papier absorbant.

• Faites cuire les pappardelle al dente. Égouttez et transférez dans un grand plat de service. Ajoutez les olives, la sauce à l'ail, les pignons de pin, la sauge. Salez légèrement et poivrez. Terminez avec la ricotta émiettée et servez sans attendre ■

# Reblochon

Si savoureux, si onctueux... en toute saison !



Bruschetta au Reblochon

**Une AOP depuis 1958** Appellation d'Origine Protégée, sa qualité est contrôlée à chaque étape : c'est un gage de sécurité !

**Une fabrication rigoureuse** issue du lait de trois races de vaches (Abondance, Montbéliarde et Tarine), à l'alimentation naturelle : les pâturages de nos montagnes des Savoie !

**Un fromage au lait cru et peu gras** réputé pour sa texture onctueuse, ses arômes parfumés et ses qualités nutritionnelles (source de calcium et de vitamines et uniquement 27 % de matière grasse).



Toutes nos recettes  
sur [www.reblochon.fr](http://www.reblochon.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUIT • SHOPPING



© DR

## Airfryer La révolution dans nos cuisines ?

ELLE FRIT, RÔTIT, CUIT À LA PERFECTION, DÉSHYDRATE. LA FRITEUSE À AIR PULSÉ, PLÉBISCITÉE PAR LES FRANÇAIS, NE SEMBLE AVOIR QUE DES ATOUTS. POURQUOI UN TEL ENGOUEMENT ? PEUT-ON S'EN SERVIR AU QUOTIDIEN ? PLONGÉE DANS LE BAIN (SANS HUILE...) AVEC NOUS.

TEXTE CLAIRE BAUDIFFIER

**V**ous l'avez sans doute vu passer sous le sapin à Noël dernier. La star de la saison finissait l'année avec des ventes records. L'airfryer – traduisez friteuse sans huile ou friteuse à air pulsé – s'est vendue à plus d'1,1 million d'exemplaires en 2023. Le chiffre d'affaires du secteur a triplé en un an, selon les données publiées en février 2024 par le Gifam (Groupeement des marques d'appareils pour la maison). Pourtant, le marché du petit électroménager est plutôt stagnant, après avoir été florissant au moment du Covid. Ainsi, les ventes de cette friteuse nouvelle génération

ont bondi de 77 % en un an (en valeur), tandis que celles des multicuiseurs n'augmentaient que de 2,2 %.

### BEAUCOUP PLUS QUE DES FRITES

Mais d'où vient cet intérêt soudain, alors même que la première friteuse sans huile est sortie en 2006 – l'Actifry de Seb ? « On note un engouement pour le fait de cuisiner chez soi et sainement. Car la promesse, c'est qu'avec très peu, ou pas, d'huile, on peut réussir à concocter des plats très gourmands. L'air pulsé permet d'obtenir des aliments croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur », explique Sara

Bellatif, responsable marketing airfryer chez Philips, parmi les leaders du marché. « Le marché a vivoté en France pendant de nombreuses années, alors qu'il décollait outre-Atlantique. Les consommateurs ne voyaient pas vraiment quoi cuisiner, à part des frites. Mais depuis deux ans, de nombreux internautes se sont approprié des recettes et les ont publiées sur les réseaux sociaux », renchérit Emmanuel Benoit, directeur marketing de SharkNinja, dont la marque Ninja est première en valeur sur les ventes d'airfryers en 2023. En effet, on peut préparer bien autre chose que des frites. Toutes les marques le revendiquent : avec un airfryer, on cuite,



© DR

on réchauffe, on frit bien sûr, on rôtit, on déshydrate, on fait lever des pâtes... (lire notre test page suivante).

### **ÉCONOMIES D'ÉNERGIE**

Ninja estime aussi avoir participé au décollage du marché grâce à son invention du double bac, alors que dans la plupart des friteuses sans huile, il n'y en a qu'un seul (avec une capacité plus ou moins importante selon les modèles).

# 44 %

C'est le pourcentage de Français non équipés qui « trouveraient utile d'avoir un airfryer chez eux ».

Gifam, novembre 2023.

« Ninja double bac était le premier item recherché lors du Black Friday fin 2023. En France, nous avons une tradition du repas structuré, protéines et féculents, ou protéines et légumes par exemple. Nos modèles double bac permettent de cuisiner un repas complet en une fois », poursuit Emmanuel Benoît. Un autre facteur du succès, sans conteste, ce sont les économies d'énergie. « Contrairement à un four, pas besoin de préchauffer et le fait d'avoir une cavité plus petite va permettre de chauffer plus rapidement », indique Théophile Drevet, chef de produit airfryer chez Nutribullet, dont le premier modèle de friteuse sans huile est sorti en septembre 2023. « Les consommateurs veulent cuisiner toujours plus vite, plus simple, plus sain – et je le dis de manière non péjorative – donc cet appareil répond parfaitement à ces besoins », résume Bernard Dugelay, directeur marketing pour la cuison électrique chez Seb ■



L'AVIS  
DE LOÏS  
**CLÉMENT-TACHER,**  
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE  
À BIARRITZ

« Cet appareil offre de multiples possibilités de cuisson, il peut donc remplacer un four combiné dans certaines petites cuisines par exemple. Il faut néanmoins être prudent quand on parle de cuisine saine, qui signifie, selon moi, manger équilibré. Si l'airfryer permet en effet de diminuer l'usage de matières grasses, il ne faut pas chercher non plus à les supprimer complètement, à viser le zéro lipides, car nous en avons tous besoin. Ce n'est pas non plus ce type de cuisson qui va préserver au mieux les minéraux et vitamines des aliments. Mais ce qui est sûr, c'est qu'il est possible de cuisiner de nombreux plats qui seront au final moins gras qu'à la friteuse. Je recommande par exemple l'airfryer à des patients en rééducation cardiaque, et à d'autres qui doivent aussi faire attention à leur apport en matière grasse. C'est par ailleurs une manière de gagner du temps, car il cuît les aliments très rapidement. Ce qui favorise la cuisine faite maison, toujours meilleure qu'un plat cuisiné. »



© DR



## J'AI TESTÉ POUR VOUS LA FRITEUSE SANS HUILE

NOTRE JOURNALISTE N'ÉTAIT PAS CONVAINCUE PAR L'INTÉRÊT DE FAIRE ENTRER UN ROBOT DE PLUS DANS SA CUISINE. APRÈS UNE SEMAINE DE TESTS TOUS AZIMUTS, SON AVIS EST PLUS NUANCÉ...

**Claire Baudifffier** est journaliste, spécialisée dans les transitions (écologique, alimentaire...).

### ENCORE UN APPAREIL ?

J'ai déjà à la maison quelques appareils de petit électroménager, dont certains prennent beaucoup de place. Ajouter un airfryer, soyons honnête, n'est pas anodin. Tout dépend aussi du modèle que l'on choisit. De cet appareil, j'avais également en tête les frites familiales, pas franchement croustillantes, réalisées il y a une vingtaine d'années déjà avec le fameux Actifry de Seb.

### LA PRISE EN MAIN

Il faut manipuler l'appareil pendant quelques jours pour s'habituer. Sur la plupart des modèles du marché, on trouve des programmes préenregistrés (rôti, frire... ou bien poisson en filet, légumes, frites...) qui permettent de se lancer. Pratique, même si j'ai commencé par le mode manuel, où l'on choisit le temps de cuisson, la température (et le niveau de l'air chez Philips). C'est le meilleur moyen de bien prendre en main l'airfryer et de se repérer par rapport aux cuissons au four.

### LE TEST DE LA FRITE

En suivant les conseils de l'application connectée de Philips (NutriU) et du livre *Airfryer la friteuse qui cuît tout tout tout* (Marabout), pratique pour faire le plein d'idées recettes, j'ai fait tremper mes frites dans l'eau 30 minutes, puis je les ai essorées et séchées. Une réussite ! 20 minutes à 180 °C, elles sont bonnes et très croustillantes. Sûrement un peu moins que dans une friteuse, mais bien meilleures qu'avec ma méthode habituelle au four. Le principe de l'airfryer est de monter très rapidement en température et de faire ensuite tourner l'air chaud. La chaleur se répartit donc très bien dans la cuve et apporte du croustillant aux aliments posés sur une grille. Selon les



modèles, il est également possible d'y ajouter des accessoires.

### JE ME LANCE EN CUISINE

J'ai testé le mont d'or rôti, succulent et plus rapide qu'au four, des falafels, sans valeur ajoutée par rapport au four. Mais peut-être ma pâte avait-elle été trop mixée ? J'ai préparé un gâteau au chocolat (celui de Cyril Lignac, qui collabore avec Philips). Car oui, on peut pâtisser avec l'airfryer. Chez Philips, on peut acheter l'accessoire « plat du four » – un peu comme un plat à gratin – qui se met sur la grille et permet de faire directement le gâteau dedans. Sinon, on peut aussi se servir d'un plat à four classique. Dans tous les cas, les modèles disposent toujours d'une cuve et d'une grille sur laquelle poser les aliments. Certaines marques (Nutribullet, Ninja...) indiquent qu'il est possible de cuire directement dans la cuve.

### LES QUALITÉS... ET LES DÉFAUTS DE LA CUISSON EXPRESS

J'ai raté du chou-fleur rôti : la cuisson a été tellement rapide qu'il a cramé pendant que je donnais le bain à mes filles. J'ai réussi un pavé de saumon (10 minutes à 200 °C, à adapter selon la taille du poisson) et des samoussas poireaux-pommes de terre-feta. C'est peut-être là que j'ai noté une vraie plus-value, puisqu'ils étaient comme frits dans une friteuse classique. Un croustillant que je n'obtiens pas avec une cuisson au four.

### D'AUTRES ATOUTS CACHÉS

Étonnamment, et contrairement à la cuisson au four, avec l'airfryer, aucune odeur ne reste pendant des heures dans la cuisine, utile pour le poisson notamment. Les modèles testés sont également peu bruyants, moins que certains anciens modèles de robots multifonctions, et ils sont rapides à nettoyer ■

## **LE SHOPPING DE LA RÉDACTION**

La fourchette de prix est large et dépend du volume de la cuve et des fonctionnalités. Avant de choisir, réfléchissez à vos besoins. Vous vivez seul, en couple, avec des enfants ? L'airfryer peut être aussi une option de remplacement du micro-ondes...



## **FRITEUSE SANS HUILE NINJA FOODI FLEX 10,4 L AF500EU**

Une des plus grosses capacités du marché (10,4 litres), avec deux bacs de cuaison. Pratique pour cuire de grandes quantités ou des plats différents. Le séparateur est amovible, pour n'avoir qu'une zone de cuisson si besoin. 7 modes de cuisson prédefinis, simples d'utilisation (frire sans huile, rôtir, cuire au four...). **269,99 €.**



## AIRFRYER

## **NUTRIBULLET XXL DIGITAL**

Capacité de 7 litres (cela correspond à un poulet entier de 3 kg). Pour une famille de quatre, repas possibles jusqu'à six, voire huit personnes, même s'il faudra parfois lancer plusieurs cuissons les unes après les autres, pour des frites par exemple. 8 modes de cuisson prédefinis (friture, côtelettes de porc/agneau, volaille, poisson...).

149,90 € (PARFOIS EN PROMOTION SUR LE SITE DE LA MARQUE).

## **EASY FRY ESSENTIAL EZ130810 AIR FRYER MOULINEX**

Un airfryer compact (plus petite capacité, 3,5 litres) au bon rapport qualité-prix. 5 programmes. Attention, sur ce modèle, il faut acheter en plus la grille SS-204071 (à 750 €).

**69,99 € (PARFOIS EN PROMOTION SUR LE SITE DE LA MARQUE).**



**AIRFRYER XXL  
SÉRIE 7000 CONNECTÉ,  
PHILIPS, 8,3 L, 22-EN-1**

Airfryer grande capacité (8,3 litres, jusqu'à 7 portions selon la marque). 22 programmes très précis (pour la volaille par exemple, on choisit poulet ou canard, pour les légumes, entre légumes mous, légumes racines, pommes de terre...). Sonde de cuisson. Appareil connecté relié à l'application NutriU (depuis laquelle vous pouvez lancer vos recettes).

449,99 €.

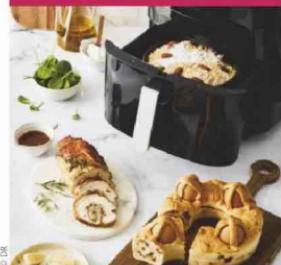


TOUTES NOS ADRESSES PAGE 126

LA BONNE TAILLE

Il est difficile de donner des indications précises de correspondance convives-littrages puisque cela dépend de ce que l'on cuisine, de l'appétit, etc.

Dans tous les cas, ne tablez pas sur moins de 5 litres si vous êtes 4. Pour avoir un ordre d'idées, on dit que pour 1 kg de frites, il faut prévoir une contenance de 4 litres.



**>> à lire** 150 recettes qui donnent beaucoup d'idées, du poisson à la viande en passant par les

légumes, les gâteaux... Ce livre indique toujours de préchauffer les friteuses avant le déroulé de la recette. Les marques contactées précisent que ce n'est pas la peine. **Airfryer la friteuse qui cuît tout tout tout.** Marabout, 2024. 29,90 €.

35 recettes très détaillées en fonction du modèle (petit ou grand). On a testé et approuvé le gâteau pommes-ricotta

**Cuisiner à l'airfryer, de Stéphanie De Turckheim, Hachette pratique, 2021, 9,95 €.**



# Les oubliés du placard

ENQUÊTE • PRODUIT • SHOPPING

## Le concentré de tomate

VOUS EN AVIEZ BESOIN POUR UNE SAUCE BOLOGNAISE ET IL VOUS EN RESTE DEUX PETITES BOÎTES AU FOND DU PLACARD... QUEL DOMMAGE DE NE PAS EN PROFITER ! VOICI UNE FOULE D'IDÉES POUR UTILISER CE PRODUIT SAIN, BON MARCHÉ ET ULTRA-PRATIQUE.

TEXTE CAMILLE OGER

**C**oncentré... le mot est parfaitement choisi pour cette purée de tomate déshydratée qui « concentre » en effet toute la puissance de la tomate. L'idée a vu le jour dans le sud de l'Italie et à Malte, où les abondantes récoltes de tomates étaient broyées et séchées sous le soleil brûlant de l'été. Cette technique simple permettait de les stocker plus facilement, de les conserver et de les utiliser à loisir le reste de l'année en diluant la pâte obtenue ou en l'utilisant comme un condiment. À l'heure industrielle, le procédé s'est mécanisé et spécialisé : les tomates employées sont des variétés dédiées à peu près épaisse et contenant peu d'eau. Elles sont réduites en purée, chauffées à 65 °C puis centrifugées pour séparer les solides des liquides avant d'évaporer le jus. Le double concentré de tomate contient au moins 28 % de résidu sec, et le triple concentré plus de 36 %.

En perdant une bonne partie de leur eau, qui dilue leurs arômes et les rend si rafraîchissantes, les tomates révèlent une



savoureuse, tannique et acidulée. La pâte rouge sombre obtenue, quoique industrielle, reste un produit très simple, sain et dépourvu d'additifs douteux : elle ne contient souvent rien d'autre que des tomates, bien que certains fabricants ajoutent du sel ou de l'acide citrique qui corrigent l'acidité de la préparation et rallongent sa conservation. Si l'est

préférable de le choisir bio, puisqu'il est en grande partie fait de peau de tomate, le concentré de tomate est un produit intéressant pour la santé. Riche en vitamines et minéraux, il est également une excellente source de lycopène, un antioxydant dont les effets anti-inflammatoires sont renforcés par la cuisson ■

## EN CUISINE, C'EST PARTI!



© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

### Un allié pour vos sauces

En raison de sa saveur puissante, vous pouvez aussi l'employer, avec parcimonie, comme un condiment et un exhausteur de goût : il intensifie les arômes et la couleur des tomates dans les sauces italiennes comme la bolognaise, l'arrabbiata ou la marinara, tout en les épaisissant légèrement. Le même usage est recommandé dans les soupes à la tomate, du velouté au gazpacho.



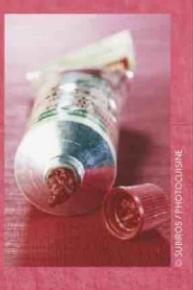
© CARNET / PHOTOCUISINE



© RYHS / PHOTOCUISINE

### EN BOÎTE OU EN TUBE ?

Quel contenant choisir ? Tout dépend de la manière dont vous l'utilisez. Avant ouverture, pas de différence : le concentré de tomate se conserve sans problème plus de deux ans à température ambiante. Une fois ouvertes en revanche, les boîtes de conserve ne se referment pas ; le produit doit être utilisé en entier ou transvasé dans un récipient hermétique et couvert d'huile pour éviter l'oxydation. Il se conservera ainsi 7 à 10 jours au réfrigérateur. Le tube, proposé pour la première fois par la marque italienne Mutti en 1951, est plus adapté à un usage à petite dose. Bien refermé, il se garde plusieurs semaines au frais après ouverture. Le concentré de tomate se congèle également très bien.



© JOURD / PHOTOCUISINE

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR RÉGAL.FR

### Un concentré d'umami

Le concentré de tomate permet une foule d'usages en cuisine. Bourré d'*umami* – la cinquième saveur qui fait saliver et offre une belle longueur en bouche – il peut être utilisé comme un ingrédient de base dans certaines recettes : dilué avec un peu d'eau ou de bouillon et additionné d'aromates, il est parfait pour les fonds de pizzas et bruschettas. Il est également idéal dans les dips, comme la tapenade à la tomate, ou dans certaines sauces comme le pesto rouge. Le triple concentré de tomate permet, quant à lui, de réaliser du ketchup maison.

## 3 PRODUITS À DÉCOUVRIR EN RAYONS

### DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE MUTTI

Pratique dans son tube mythique, le double concentré de tomate Mutti est préparé avec des tomates italiennes et une pointe de sel. La marque propose aussi une version bio sans sel ajouté et du triple concentré de tomate.



**ENV. 1,25 €  
LE TUBE DE 130 G.**

### DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE JARDIN BIO ÉTIC

Préparé uniquement avec des tomates françaises de plein champ bio, sans colorant, conservateur ou sel ajouté, ce double concentré de tomate se vend également en tube de 200 grammes.



**ENV. 1 € LA BOÎTE DE 140 G.**

### DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE LOUIS MARTIN

Dans cette boîte à l'ancienne, un pur concentré de tomates provençales préparé par la maison



Louis Martin à Montéux, entre Avignon et Carpentras. D'autres conditionnements sont disponibles : en tube et boîtes de 70, 440 et 880 grammes.

**ENV. 1,50 € LA BOÎTE DE 140 G.**

# Cuisine au jardin



ENQUÊTE • PRODUIT • SHOPPING



## 6 tendances outdoor qui ravivent la flamme

ÇA CHAUFFE DANS LE MONDE DU BARBECUE ! LA 3<sup>e</sup> ÉDITION DU SALON BARBECUE EXPO À VINCENNES A ATTRIÉ 20 000 PERSONNES EN MARS DERNIER. UN SECTEUR EN PLEIN ESSOR OÙ L'INNOVATION EST AU RENDEZ-VOUS. POUR QUEL MODÈLE ALLEZ-VOUS CRAQUER ?

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

&lt;&lt;&lt;

1

**LE BARBECUE NOMADE**

Il existe toutes sortes de barbecues nomades, du petit appareil à grillade portatif aux modèles à roulettes plus perfectionnés qui permettent de s'installer partout au jardin. La marque Weber s'est illustrée sur ce créneau avec plusieurs modèles Traveler, dont le Compact, facile à glisser d'une seule main dans le coffre d'une voiture ou à installer sur une petite terrasse.

**Notre sélection  
Weber Traveler Compact**

1 brûleur, 3 plages de température, 3 niveaux de puissance, ce barbecue à gaz est à la fois polyvalent et ultra-performant. Jusqu'à 8 personnes. **Poids : 23 kg.**  
**L 113,3 CM X P 35,1 CM X H 58,4 CM. 429 €.**



2

**LE RETOUR DU BRASERO**

Se rassembler autour du feu en regardant les étoiles... un plaisir ancestral qui revient au goût du jour à travers toute une gamme de braseros.

Le principe : un âtre à feu ouvert qui réchauffe, éclaire et sert de point de cuisson. Il existe des modèles de toutes sortes : bas, hauts, sphériques, avec ou sans espace de rangement pour les bûches. La cuisson s'effectue sur les plaques en fonte autour du feu ou sur une grille surélevée.

**Notre sélection  
Nestor Barbecook**

Sa grande hauteur permet de cuire sans baisser. Il existe en acier noir galvanisé ou en acier corten (rouille) se patinant naturellement.

**Ø 92 X H 101 CM.**

**À PARTIR DE 799 €.**

**L'ESPRIT KAMADO**

Inspiré de la tradition culinaire japonaise, le kamado désigne cet appareil de cuisson en céramique à la polyvalence exceptionnelle. Il permet de griller, rôtir, fumer, mijoter... Big Green Egg, né à Atlanta, fête ses 50 ans cette année. Il n'est arrivé en France qu'en 2015. Depuis, beaucoup de concurrents ont vu le jour : Kamado Joe, The Bastard, Grill Guru... Aucun n'a adopté le code couleur vert sapin de la marque iconique.

**Notre sélection  
Big Green Egg Small**

Vendu avec chariot à roulettes et poignée intégrée, grille inox et convEGtor (support chaleur tournante).

**Ø 33 CM ET H 61 CM.**

**À PARTIR DE 1390 €.**



3

**LA CUISSON CONNECTÉE**

Exit la cuisson au *feeling*. Les nouveaux modèles de barbecues et de planches électriques mettent la technologie au service d'une cuisson parfaitement contrôlée.

C'est le cas du Ninja Woodfire, équipé du système « Smart Cook » : une thermosonde permettant de surveiller en temps réel la température des aliments.

L'application permet de moduler la cuisson depuis son smartphone.

4

**Notre sélection  
Ninja Woodfire Pro Connect XL**

Grâce à son ventilateur à convection, des granulés naturels et un fumoir intégré, on retrouve le goût de la cuisson au feu de bois. **Poids : 17,8 kg.**  
**H 41 cm x L 57 cm x P 51 cm. 449 €.**



# 5

## TOUT-EN-UN

Beaucoup plus qu'un barbecue à gaz: une véritable cuisinière extérieure. Sur ce segment, Napoléon est l'un des leaders du marché. Ce modèle entrée de gamme bénéficie d'excellentes performances.

Les 3 brûleurs en inox s'allument instantanément, le couvercle permet de cuire à l'étouffée, un brûleur latéral infrarouge Sizzle Zone est capable d'atteindre 800 °C en 30 secondes, pour un résultat comme au steak house...

### Notre sélection Rogue XT inox 425 Napoléon

Le brûleur latéral offre le confort d'un feu additionnel pour griller et mijoter. Jauge de température très précise.

**L 130 CM X P 64 CM  
X H 123 CM, 1 199 €.**

## LE CHARBON DURABLE

Français, issu de forêt gérée durablement, le bois qui sert à la fabrication de ce charbon d'exception est transformé dans un four qui n'émet pas de gaz de pyrolyse. Une petite révolution dans le monde du barbecue à charbon. La nouveauté 2024 s'allume très vite et chauffe très bien.  
**CHARBON DE BOIS GAULOIS SOLER 30 L, 5 KG DE BRIQUETTES OU GROS MORCEAUX, À PARTIR DE 11,95 €.**



# 6

## POUR TOUS LES FOUS DE BARBECUE

Inauguré en 2008, Barbecue & Co est THE place to be quand on aime le monde des grillades. Le magasin, de plus 1500 m<sup>2</sup>, offre le plus grand choix de matériaux en Europe. Barbecues, planchas, braseros, mais aussi épices et vins choisis... tout y est !  
**ZÀ LA BRIQUETERIE, 78810 FEUCHEROLLES (Yvelines).**  
Ouvert tous les jours de 10 h 30 à 19 h 00.



### *Le cochon au choc'*

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 40 à 45 MIN REPOS 1 à 3 H

**FACILE**

800 g à 1 kg de poitrine de porc fraîche (lard maigre) sans couenne. **LES ÉPICES À FROTTER** • 4 c. à soupe de thym • 2 c. à soupe de cassonade • 1 c. à soupe de poivre noir moulu • 1 c. à soupe de gros sel de Guérande • 1 c. à soupe de cannelle en poudre • 1 c. à soupe de chocolat en poudre • 2 c. à café de piment d'Espelette • 1 c. à café de chicorée.

● Ôtez une partie du gras de la poitrine pour la réduire à une épaisseur de 0,5 à 1 cm environ. Incisez-la en croisillons.

● Mélangez les épices. Frottez soigneusement le lard avec, puis entreposez-le au frais pour une ou plusieurs heures.

● **La cuisson :** faites chauffer votre barbecue puis posez le lard sur la grille et saisissez-le 4 à 5 min de chaque côté. Mettez un couvercle et laissez cuire pendant 30 à 35 min minimum ■



## NOUVEAUX CROISSANTS BURGERS DE LA FOURNÉE DORÉE

# À la fois moelleux et croustillants !

AVEC LES CROISSANTS BURGERS, LA FOURNÉE DORÉE INNOVE ENCORE. CONÇUS À PARTIR D'UNE SAVOUREUSE PÂTE FEUILLETÉE, CES PAINS À BURGER, QUI SE GARNISSENT EXACTEMENT COMME LES BURGERS BRIOCHÉS PROPOSENT EN PLUS DU MOELLEUX TRADITIONNEL UN CROUSTILLANT FORMIDABLE. À DÉCOUVRIR SANS ATTENDRE.

**C'**est la toute dernière tendance gourmande dans les burgers !

Quelques restaurants commencent tout juste à en proposer dans leurs menus... Cette nouveauté, ce sont les Croissants Burgers, que vient de lancer La Fournée Dorée.



Ils se révèlent surprenants à plus d'un titre. Avec leur chapeau en spirale d'abord, ils se distinguent des burgers traditionnels par leur forme très appetissante. Mais le plus étonnant est ailleurs. Grâce à leur savoureuse pâte feuilletée, ces nouveaux Croissants Burgers ajoutent à leur traditionnel moelleux, qui fait la réputation de La Fournée Dorée, une incomparable texture croustillante !

Une petite astuce s'impose ici, destinée aux plus fins gourmets : pour des pains à burger feuilletés aussi moelleux que croustillants, il est conseillé de les réchauffer quelques minutes au four, ou alors de préférer le grille-pain pour plus de croustillant.

Il suffit ensuite, exactement comme avec les burgers briochés de garnir les Croissants Burgers de La Fournée Dorée selon vos goûts et vos envies, puis de déguster...



### Les burgers de La Fournée Dorée : à vous de choisir !

Les nouveaux Croissants Burgers rejoignent la très large gamme des pains burgers briochés proposés par La Fournée Dorée. Celle-ci comprend les biens connus Brioch' Burgers, avec leurs quatre variétés, Nature, Sésame, Céréales et Paprika Sésame Noir. Les Burgers Gourmets, de leur côté, proposent une consistance plus proche de celle du pain que la brioché, avec le même moelleux. Bref, il y a là de quoi satisfaire les goûts de toute la famille comme de vos amis !

Conçus avec le savoir-faire unique de La Fournée Dorée, tous ces Burgers sont proposés par 4, pré-découpés, préparés avec la farine de blé française et toujours garantis sans huile de palme.

### Notre recette gourmande : Croissant Burger au poulet poêlé et à la moutarde

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min. Facile

- \* 4 Croissants Burgers  
La Fournée Dorée
- \* 2 belles escalopes de poulet
- \* 2 tomates
- \* 1 oignon rouge
- \* 4 tranches de mimblette
- \* 30g de roquette
- \* 1/2 bouquet de persil
- \* 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- \* Sel & poivre

#### Préparation :

Hacher les tomates, l'oignon rouge et le persil. Arroser de cuillerées d'huile d'olive, de vinaigre de vin et assaisonner. Poêler les escalopes de poulet dans un filet d'huile d'olive, les assaisonner et les trancher. Étaler la moutarde à l'ancienne sur les bases des Croissants Burgers, y disposer la roquette, les escalopes de poulet tranchées et la mimblette. Enfourner sous le grill 2 minutes et surmonter du tartare de tomate avant de refermer les Croissants Burgers.

# Croquez-les crues ou cuites

La salade ? Mieux qu'une simple touche de verdure, cette incontournable du potager mérite d'être traitée comme un ingrédient à part entière. Compositions astucieuses, sauces, pestos, toppings... Nos salades de printemps en ont sous le pied !

RECETTES, REALISATION ET STYLISTE JULIE SCHWOB

PHOTOS AMÉLIE ROCHE



### ASTUCES

Pour apporter de l'onctuosité, ajoutez 50 g de comté dans la pâte en fin de recette. Vous pouvez préparer la pâte la veille.

Filmez-la au contact et placez-la au réfrigérateur.



40 min  
+ 30 min  
**Gaufre au mesclun,  
œufs pochés et lard grillé**

RECETTE PAGE 54

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Le catalogue national officiel des espèces et plantes cultivées (créé en 1972) compte 414 variétés de laitues, 11 variétés d'épinard, 20 variétés de mâches, 86 variétés de chicorées.

**Les variétés de salades**

En direct du potager, tout juste cueillies ou prêtes à pousser : une romaine (1), une laitue douce (2), de jeunes pousses de mesclun (3), des coeurs de sucre (4), un plant de laitue (5), de la roquette (6) et une feuille de chêne rouge (7).

## 4 salades à composer

### AU FEELING

Pas besoin de recette détaillée pour composer une salade. Piochez des idées dans ce quatuor en adaptant la proportion des ingrédients selon vos goûts. Pensez à utiliser les restes !

#### SALADE AU SAUMON

Salade batavia + saumon cuit vapeur + citrons confits au sel + câpres + pistaches hachées + chips de sarrasin.

>>> **Suggestion de sauce :** sauce citronnette à l'aneth (voir page 49).

#### SALADE AU HALLOUMI

Salade feuille de chêne rouge + cubes de halloumi grillé + cubes de melon + cubes de pastèque + graines variées.

>>> **Suggestion de sauce :** sauce chermoula ou sauce soja au citron vert (voir pages 48-49).



#### SALADE AUX LÉGUMES

Salade iceberg émincée + pois chiches + courgettes et aubergines grillées + tomates semi-confites + olives.

>>> **Suggestion de sauce :** sauce à l'amande et au sumac (voir page 49).

#### SALADE AU POULET

Salade romaine émincée + poulet rôti effiloché + pommes de terre nouvelles rôties au four + tranches d'oignons rouge + croûtons à l'huile.

>>> **Suggestion de sauce :** sauce au yaourt et à la ciboulette ou sauce cocktail (voir page 48).

**SAUCE CHERMOULA**

Mélangez ½ oignon blanc et 2 gousses d'ail hachés, ½ bouquet de coriandre et ½ bouquet de persil plat ciselés, quelques tranches de citron confit au sel hachées finement, ½ c. à café de cumin moulu, ½ c. à café de paprika, 1 pincée de piment et 20 cl d'huile d'olive.

**6 sauces qui changent****SAUCE COCKTAIL**

Mélangez 3 c. à soupe de ketchup, 1 c. à soupe de sauce Worcestershire, 30 cl de mayonnaise et le jus d'un citron.

**SAUCE AU YAOURT ET À LA CIBOULETTE**

Mélangez 1 c. à café de moutarde forte, 1 trait de vinaigre de cidre, 150 g de yaourt grec, 1 pincée de piment d'Espelette et ½ bouquet de ciboulette ciselée.





#### SAUCE CITRONETTE À L'ANETH

Mélangez 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de miel liquide, ½ gousse d'ail écrasée, quelques brins d'aneth fraîche, 10 à 15 cl d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.



#### SAUCE À L'AMANDE ET AU SUMAC

Mélangez 1 c. à soupe de purée d'amande blanche, le jus d'un citron, 10 cl de lait ribot, 10 cl d'huile d'olive, 2 pincées de sumac ou de zaatar, du sel et du poivre.



#### SAUCE SOJA AU CITRON VERT

Mélangez les zestes finement râpés et le jus de 1 citron vert bio, 1 c. à soupe de sauce soja salée, 1 c. à café de sucre, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 1 échalote hachée, le vert d'un oignon nouveau ciselé, ½ piment oiseau émincé (facultatif) et 1 pincée de graines de sésame.

**DE BONS CROÛTONS DORÉS**  
 À L'HUILE OU AU BEURRE SALÉ,  
**DES MINI-BRETZELS, DES TARTINES,**  
**DES BRISURES** (DE BISCOTTE OU  
 DE GALETTE DE SARRASIN SÉCHÉE).



**DES LÉGUMES SEMI-CONFIÉS**  
 À L'HUILE  
 (POIVRONS,  
 TOMATES),  
**DES LÉGUMES EN SAUMURE**  
 (OLIVES,  
 CÂPRES).



**DES MÉLANGES**  
**DE GRAINES:**  
 GRAINES DE LIN,  
 CHIA, COURGES...



**DES GRANOLAS**  
 SALÉS AU CUMIN,  
 AU FENOUIL...



**DES NOIX TORRÉFIÉES:**  
 NOIX DE CAJOU, PIGNONS DE  
 PIN, AMANDES...

**DES COPEAUX**  
**DE FROMAGE,**  
**DES CHIPS DE**  
 PARMESEAN, DES  
**EFFILOCHÉS DE**  
**CHARCUTERIE**  
 (CHIPS CHORIZO,  
 VIANDE DES  
 GRISONS,  
 POITRINE FUMÉE  
 GRILLÉE).

La touche croquante

## Des pestos originaux

### LE PESTO DE ROQUETTE

Mélangez

- 50 g de roquette,  
30 g d'amandes torréfiées,  
40 g de parmesan,  
½ gousse d'ail, hachée, environ  
10 cl d'huile d'olive et  
1 pincée de sel.

### LE PESTO DE MESCLUN

Mélangez

- 50 g de mesclun,  
40 g de pistaches,  
40 g de pecorino,  
½ gousse d'ail hachée, environ 12 cl d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.



### LES PESTOS MODE D'EMPLOI

#### AVEC QUOI ?

On peut utiliser toutes les salades ou herbes, y compris les feuilles défraîchies. Vous pouvez jouer avec plusieurs ingrédients : les noix, les fromages et les huiles.

grossière, ajoutez le fromage et continuez à piler. Versez l'huile à la fin, à moduler selon la recette. Prévoyez un pesto plus liquide pour les pâtes.

#### COMMENT LES CONSERVER ?

Versez le pesto dans un pot en verre, puis couvrez-le d'une fine couche d'huile pour éviter l'oxydation des feuilles. Conservez-le au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

#### COMMENT PROCÉDER ?

Privilégiez le mortier : commencez par l'ail avec le sel, puis les oléagineux et les feuilles. Quand vous obtenez une pâte



### LE PESTO DE CORIANDRE ET JEUNES POUSSES

Mélangez

- 30 g de coriandre fraîche, 30 g de jeunes pousses, 30 g de noix de cajou, 30 g de tofu soyeux, environ 10 cl d'huile de sésame, 1 pincée de sel et 1 pincée de piment de Cayenne en poudre.

### LE PESTO D'ÉPINARDS

- Mélangez 50 g d'épinards, 45 g de pignons de pin torréfiés, 30 g de bleu des causses, ½ gousse d'ail hachée, environ 10 cl d'huile de colza, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.

## Zoom sur le mesclun



### LE MESCLUN MODE D'EMPLOI

#### C'EST QUOI ?

Le mot mesclun est d'origine latine, de *mescularare* qui signifie mélanger. Sa recette originelle remonterait au XIX<sup>e</sup> siècle : les pères franciscains de Cimiez, qui cultivaient diverses espèces de feuilles dans leur jardin, auraient recommandé d'associer dans un mesclun

un minimum de 7 espèces de jeunes pousses et de feuilles dont la roquette et le cerfeuil. Les autres variant selon les saisons.

#### COMMENT LE COMPOSER ?

Mélangez...

- **De jeunes pousses de salades :** roquette, épinard, laitue, pissenlit,

oseille, cresson, mâche, chicorée...

- **Des herbes aromatiques :** cerfeuil, persil plat, coriandre, aneth...

- **Des fanes de légumes :** radis, betteraves, navets, carottes, brocolis...

#### COMMENT LE CONSERVER ?

Les jeunes feuilles tendres

et sensibles du mesclun le rendent fragile. Trop d'humidité ou pas assez, trop froid... Il ne se conserve pas longtemps. L'idéal est de le placer dans un sac en papier en bas du réfrigérateur et de la manger dans les 2 jours. S'il se flétrit, faites-en un pesto ou une soupe !

## Mini-Bowl de laitue pour l'apéro



### ANTI-GASPI

Utilisez les feuilles extérieures de la salade comme garniture pour composer un taco veggie ou glissez-les dans une soupe pour apporter une touche de vert.

Faites cuire 125 g de petits pois frais 5 min à l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans un bol d'eau glacée. Pelez 2 carottes et coupez-les en julienne. Rincez une dizaine de radis et coupez-les en tranches fines. Dans 1 laitue pommée, prélevez les petites feuilles au cœur. Répartissez dans ces feuilles les légumes, 80 g de feta coupée en dés et 1 c. à soupe de pignons de pin. Mélangez 1 c. à soupe de pesto de votre choix, 1 yaourt grec, du sel et du poivre et assaisonnez-en les mini-bowls de laitue.

## Gaufres au mesclun, œufs pochés et lard grillé

POUR 8 GAUFRES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISSON 30 à 35 MIN

FACILE

**POUR LA PÂTE À GAUFRES** • 100 g de mesclun (ou d'épinards) • 25 cl de lait ribot • 3 œufs • 12 cl d'huile d'olive • 160 g de farine de blé • 60 g Maïzena • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à café de sucre semoule. **POUR LA GARNITURE** • 4 œufs • 4 tranches de poitrine fumée • Quelques feuilles de mesclun • 2 c. à soupe de vinaigre. **POUR LA SAUCE** • 100 g de yaourt grec • 2 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à café de moutarde • Quelques brins de ciboulette ciselée • Sel et poivre.

**USTENSILE** • 1 appareil à gaufres.

- **Blanchissez le mesclun** pendant 30 s. à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les immédiatement dans un bol d'eau froide rempli de glaçons. Essuyez-les dans du papier absorbant.

- **Séparez les blancs d'œufs** des jaunes. Mixez finement les épinards avec le lait ribot. Ajoutez les jaunes d'œufs, l'huile, la farine, la Maïzena, la levure et le sucre pour obtenir une pâte homogène.

- **Préparez la sauce** en mélangeant tous les ingrédients.

- **Préchauffez le four à 60 °C.**

Battez les blancs d'œufs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la pâte. Faites cuire les gaufres dans l'appareil à gaufre puis réservez-les au four.

- **Faites cuire les œufs pochés.** Portez à frémissement 1 l d'eau avec le vinaigre. Cassez 1 œuf dans un bol et faites-le basculer délicatement dans l'eau. Laissez-le cuire 3 à 4 min en le faisant rouler sur lui-même. Répétez l'opération avec les 3 autres.

- **Faites dorer les tranches** de poitrine fumée.

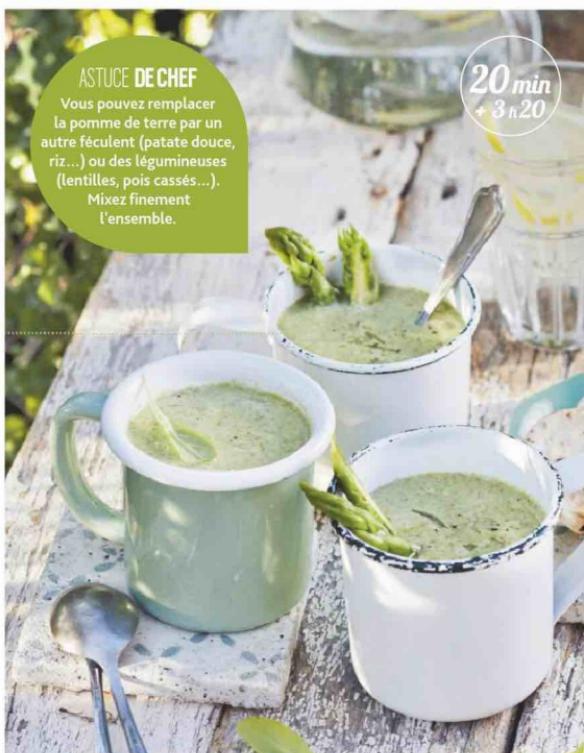
- **Servez les gaufres** avec les œufs pochés, la poitrine fumée et la sauce. Accompagnez-les de mesclun ■

### ASTUCE DE CHEF

Vous pouvez remplacer la pomme de terre par un autre féculent (patate douce, riz...) ou des légumineuses (lentilles, pois cassés...).

Mixez finement l'ensemble.

20 min  
+ 3 h 20



## Soupe froide de salade et asperges vertes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN REPOS 3 H CUISSON 20 MIN

FACILE

150 g de salade batavia grossièrement hachée • 1 grosse pomme de terre pelée et coupée en très petits cubes • 1 oignon pelé et haché • 2 gousses d'ail pelées et hachées • 4 asperges vertes • 30 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de fromage frais de brebis • Huile d'olive • Sel et poivre • 1 dizaine de glaçons.

- **Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive** dans une casserole. Ajoutez l'ail et l'oignon, laissez-les suer puis ajoutez la pomme de terre et la salade. Ajoutez de l'eau à hauteur des légumes puis laissez-les cuire 15 min environ, jusqu'à ce que les pommes de terre

soient tendres.

- **Mixez très finement** puis laissez refroidir complètement et placez au réfrigérateur pendant 3 h.

- **Une fois la soupe bien froide,** ajoutez la crème liquide et le fromage frais de brebis puis mixez à nouveau. Salez, poivrez. Ajoutez quelques glaçons dans la soupe.

- **Rincez les asperges,** coupez les pieds et coupez les pointes en deux dans la longueur. Faites-les dorer à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant quelques instants.

- **Servez la soupe** accompagnée des pointes d'asperge ■

NOUVEAU

SEPM  
TOP ventes

les petitsplats N°16

CHEZ LES MARCHANDS DE L'ORBIER  
DE LA PRESSE CUISINE

Des salades à toutes les sauces

Tartes, flans, croquettes  
L'ATOUT FROMAGE FRAIS

COUP DE FRAIS EN CUISINE

DESSERTS DU JARDIN  
Gourmands et fruités

MARQUIN 2023 - 3,95 €

Mes 60 RECETTES POUR SE RÉGALER SANS SE RUINER

HOUMOS, BLINIS, TZATZIKI  
L'APÉRO DES COPAINS

LES DÉLICES DE NICE  
Pasta, pissaladière, ratatouille

Mon navarin de poulet aux légumes primeurs

uni médias CPPAP  
L 14481-16 - F 3,95 € - RD

AVEC Europe 1

Actuellement en kiosque  
ou sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

# Quand la cuisine coule de source

Ses somptueux châteaux nous feraien presque oublier l'autre réalité du Val de Loire : voilà un terroir qui regorge de produits d'excellence et attire des chefs talentueux en dialogue permanent avec la nature. Pour vous guider, suivez le fleuve...

TEXTE CHLOÉ DESCHAMPS PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ



La Loire, fleuve majestueux de 1000 km, est classée au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2000. Elle est souvent désignée comme l'un des derniers fleuves sauvages d'Europe.

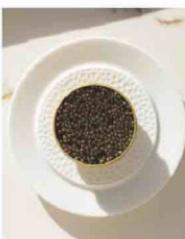
Suivez-nous !



**Christophe Hay**, La Loire à fleur de peau, page 58.



**La champignonnière des Roches**, un labyrinthe royal, page 62.

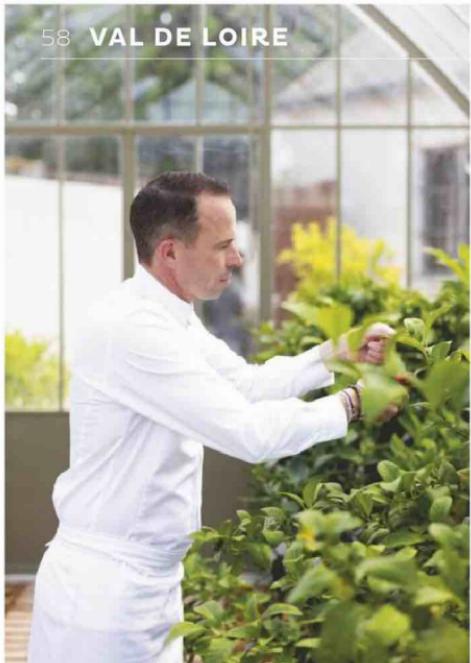


**Exceptionnel**, l'or noir de Sologne, page 64.



**Frédéric Calmeil**, le magicien des Sources de Cheverny, page 66.

À la fin du printemps, le potager de Christophe Hay s'épanouit si bien que ses cuisines atteignent l'autonomie. Dans cette assiette, caviar de Sologne, petits pois et mélisse offrent le meilleur de la région.



## Christophe Hay, la Loire à fleur de peau

Le chef doublement étoilé Christophe Hay a quitté Montlivault pour Blois. Dans son nouvel établissement Fleur de Loire, en bordure du fleuve, il instaure un dialogue permanent entre la cuisine et le potager. Les poissons de Loire ne sont pas loin non plus!

**C**omme tous les paysans, je ne bosse pas pour être le plus riche du monde. La fierté de réaliser quelque chose a beaucoup plus de valeur», déclare Christophe Hay. À la tête d'un projet monumental englobant deux restaurants gastronomiques, un hôtel 5 étoiles, un kiosque à pâtisseries et un jardin potager, le quarantenaire garde les pieds sur terre. Fils d'un boucher et d'une maraîchère, petit-fils d'agriculteurs, il n'a rien oublié de ses racines paysannes. Après une carrière dans les établissements Bocuse à Miami, les grandes brigades parisiennes, puis l'ouverture de son restaurant doublement étoilé dans le village de Montlivault, son nouveau projet, *Fleur de Loire*, a vu le jour, voilà deux ans, à Blois. Il est loti dans un somptueux hospice du XVII<sup>e</sup> siècle en bordure de Loire. À 500 mètres du restaurant, Christophe Hay cultive son goût pour le légume local dans un potager de plus d'un hectare. Le jardin, encore en construction, lui permet d'être autonome de mai

à septembre. À l'image d'Alain Passard et de Michel Guérard, le chef veut créer cette continuité du champ à l'assiette. Et il ne s'agit pas de quelques herbes aromatiques cueillies au pied du restaurant...

### Un jardin extraordinaire

Sur les terres du lit de la Loire, riches en limon fertile, des ronces hautes proliféraient jusqu'à ce que Christophe Hay y plante ses 95 légumes et plus, si l'on compte les différentes variétés. Il fallait un jardinier sacrément agile pour superviser une telle diversité! C'est Alain Gaillard, ex-patron de safran pour le chef, qui s'y colle. Sa maîtrise des rétroplannings et des normes ISO, grâce à son passé dans la logistique industrielle, lui est d'une grande aide pour faire coexister «les temps très courts de la cuisine avec les temps très longs du jardin».

Pour les asperges, il faudra patienter trois ans avant la première récolte. Les griffes d'une vingtaine de variétés d'asperges blanches, vertes ►

**À droite,** Alain Gaillard le jardinier de Christophe Hay, pose au milieu des blettes et des laitues celtuce, sous la serre verdoyante de 2000 m<sup>2</sup>. Avec un toit thermique qui se gonfle et se dégonfle en fonction de la température, la serre écologique se régule sans chauffage ni climatisation. Le potager, situé dans l'ancien lit de la Loire, pousse sur un limon très fertile. L'eau, soustraite par forage, y est abondante.



## Asperges vertes, amarante, lamier

Recette de Christophe Hay, chef du restaurant Christophe Hay à Blois

POUR 5 PERSONNES PRÉPARATION 1 H 15 CUISSON 50 MIN

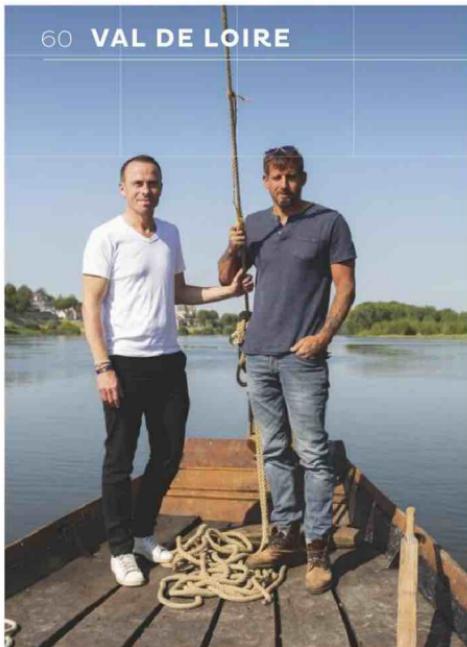
DÉLICAT

10 asperges vertes • 10 asperges sauvages • Sel et poivre. **CONDIMENT AU LAMIER** • 150 g de lamier frais (de la famille des orties) • 50 g de jeunes pousses d'épinards • Huile de colza. **POUR LE CRÉMEUX** • 50 g de fromage frais • 25 g de crème montée • 3 cl de crème liquide • ½ feuille de gélatine. **POUR L'AMARANTE** • 90 g de graines d'amarante pourpre • 2,5 g de beurre • 2,5 cl d'huile de colza torréfié • 2,5 cl de vinaigre d'ail des ours.

• Taillez les asperges vertes à 15 cm. Faites-les bouillir 5 min à l'eau très salée en boîte. Plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez et gardez au frais. Faites de même pour les asperges sauvages, à 5 cm et 2 min de cuisson.  
• Blanchissez les feuilles de lamier et les épinards à l'eau bouillante salée 7 min. Plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez bien puis mixez finement avec un trait d'eau. Lissez la pâte avec de l'huile. Passez au

tamis. Assaisonnez, gardez au frais.  
• Faites fondre le fromage frais avec la crème au bain-marie. Ajoutez la gélatine réhydratée. Passez au chinois étamine. Ajoutez la crème montée, salez, poivrez. Réservez au frais.  
• Plongez 60 g d'amarante 20 min dans 12,5 cl d'eau frémissante. Remuez régulièrement. Ôtez du feu, couvrez 20 min et gardez au frais. Au dressage, mélangez avec l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.  
• Versez 30 g d'amarante dans une poêle dans le beurre fondu, couvrez et soufflez comme du pop-corn. Salez. Gardez dans un endroit sec.  
• Roulez une asperge verte dans l'amarante soufflée. Disposez du crèmeux et du condiment au lamier sur une autre. Ajoutez trois points d'amarante assaisonnée, quelques copeaux d'asperge verte, deux têtes d'asperges sauvages ■





*« Mon grand-père mangeait de la brème en cocotte. Les arêtes ne lui faisaient pas peur ! Quand on était gamins, on regardait ça avec de grands yeux. »* Christophe Hay

et pourpres promettent de belles récoltes. « Dans la région, les asperges vertes sont perçues par les anciens comme des asperges blanches qui ont vu la lumière, et qui sont donc déclassées », raconte le chef. Mais la culture de l'asperge verte, populaire dans le sud de la France et en Italie, se diffuse maintenant aussi dans le Val de Loire. La région compte même une petite appellation, « Asperge de Chambord », que Christophe Hay aime cuisiner en attendant sa propre production.

#### Pas question de s'ennuyer

Le potager est aussi un lieu d'expérimentation : un partenariat avec un Conservatoire de graines anciennes permet de planter, goûter, puis sélectionner – ou pas – des variétés délaissées. Le chef nous confirme que le calibre et le rendement n'entrent aucunement en jeu. Son idée fixe : le goût. Sa quête : des arômes puissants, dont il ne craint ni l'acidité ni l'amertume. « Pas question de s'ennuyer quand on goûte un plat », insiste-t-il. La grosse hâtie d'Orléans (une tomate grappe), la courge sucrine du Berry, le haricot comtesse de Chambord, le céleri violet de Tours... sont

quelques-unes des variétés qui ont mérité une place à sa table. À l'inverse des légumes, triés sur le volet, les poissons de Loire ont tous droit de cité. Le chef, ex-champion cadet régional de pêche au coup, a une passion pour les rivières, qu'il partage avec son pêcheur Sylvain Arnoult.

« On a un impact moins fort sur l'environnement si on pêche une tonne de poissons variés plutôt qu'une tonne d'anguilles », explique Sylvain, très attentif à la ressource disponible. Les migrateurs, comme l'aloé ou l'anguille, ne sont plus aussi abondants qu'autrefois, alors le chef a été le premier à valoriser silures, carpes, brochets, et autres poissons bourrés d'arêtes. « Les gens font souvent l'amalgame entre les arêtes et le mauvais poisson. Les arêtes donnent du travail en cuisine, mais elles n'élèvent pas la finesse de chair », assure Sylvain admiratif de ce travail d'orfèvre. Comme tous les enfants du pays, Christophe Hay est aussi traumatisé par les arêtes de la traditionnelle carpe farcie du dimanche. Il n'a pourtant aucun mal à nous convaincre que ces poissons délaissés, devenus sa signature, boxent dans la catégorie des grands... ■

**Le chef nourrit une passion pour les poissons de Loire : ici un superbe brochet.** L'eau claire de la Loire, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, coule sur des fonds de sable et de galets. « C'est une rivière qui a de la puissance. Les poissons luttent contre les courants. Ils ont une chair musclée, assez ferme », s'enthousiasme le pêcheur Sylvain Arnoult (ci-dessus). Christophe Hay apprécie leur goût, bien plus délicat que celui des poissons d'étangs.



**Aucun poisson n'a trop d'arêtes pour Christophe Hay.**

« Mon grand-père mangeait de la brème en cocotte. Les arêtes ne lui faisaient pas peur ! Quand on était gamins, on regardait ça avec de grands yeux. » À Fleur de Loire, les équipages font un travail minutieux pour extraire les filets. Le chef joue parfois sur ses souvenirs d'enfance, comme dans cette recette de sileure associé aux radis du jardin, recouvert d'un croustillant... d'arêtes de sileure à croquer ! Elles sont torréfiées au four et mélangées à du quinoa soufflé pour encore plus de croustillant.

## La champignonnière des Roches, un labyrinthe royal

**V**ous avez dit 600 km ? Julien Delalande, un des derniers champignonistes du Val de Loire en milieu souterrain confirme. 600 km de galeries d'anciennes carrières de tuffeau courrent sous le seul village de Bourré, au sud du Loir-et-Cher. Des souterrains qui se visitent en partie, dans une atmosphère fraîche, très agréable en été. Au XIX<sup>e</sup> siècle, une centaine de familles y exploitaient le tuffeau blanc, une roche sédimentaire qui est la signature architecturale des plus beaux châteaux de la Loire, comme Chambord, Chenonceau, Cheverny. On extrayait la pierre des rois l'hiver et on cultivait les champs et les vignes l'été.

### Le champignon de la Loire

Au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, les carrières déclinent tandis que le béton se démocratise. En parallèle, les caves où poussent les champignons de Paris, sous la capitale, sont délaissées par la construction du métro. Le champignon de couche est alors délocalisé vers le Val de Loire, où il s'épanouit dans les anciennes carrières de tuffeau. Obscurité, température constante de 12 °C, humidité à plus de 96 %... les conditions sont idéales pour la myciculture, moins pour les travailleurs.

Ce qui explique qu'elle soit délaissée au profit des maisons de cultures hors-sol: la température, l'hygrométrie et l'hygiène y sont plus faciles à maîtriser. « *Ici, on est en milieu sous-terrain. Il n'y a pas Internet, on ne peut pas télécommander nos tracteurs. On touche la terre, on se dit : "Tiens, on va arroser"* », commente Julien Delalande, cinquième génération à vivre de l'exploitation de la carrière. Avec sa quinzaine d'employés, il sait bien que travailler dans une grotte au quotidien n'est pas une partie de plaisir... Ses concurrents sont en France, mais aussi en Pologne et aux Pays-Bas. Leurs exploitations disposent de hangars gérés par des ordinateurs qui régulent l'humidité, la rotation d'air et la température. « *C'est plus énergivore. Ils vont chauffer un peu, arroser davantage.* »

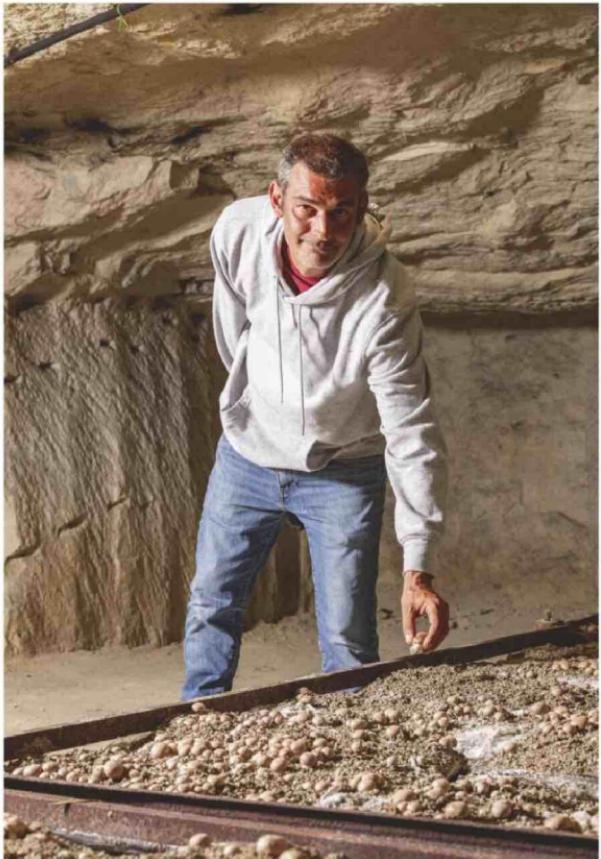
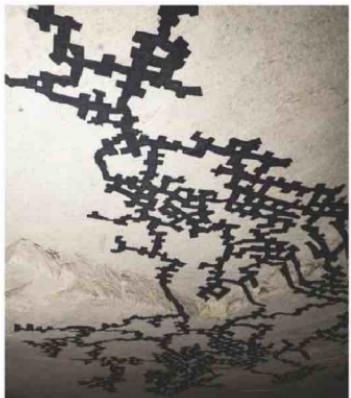
Les champignons de cave, eux, prennent leur temps pour pousser. Ils sont plus fermes et rendent moins d'eau... Des qualités gustatives qui leur promettent encore un bel avenir ■



500 kg de pieds-bleus sortent de la cave des Roches chaque semaine.

Ce champignon aux reflets violacés qui pousse en rond de sorcière est un excellent comestible. Son goût sucré et acidulé est recherché par les restaurants gastronomiques. Julien Delalande regrette que ses collègues polonais et hollandais aient cessé de le cultiver depuis la crise du covid et l'arrêt du fret aérien. Il fournit aujourd'hui à lui seul une majorité du marché européen en pieds-bleus.

**L'immense cave des Roches, dont le plan est dessiné au plafond, compte à elle seule un réseau de 120 km répartis sur sept niveaux.** Outre le champignon de Paris et le pied-bleu, la famille Delalande produit du shiitaké, apprécié pour sa haute teneur en protéines, et du pleurote gris et jaune. Au départ cultivé pour l'export vers le Royaume-Uni, le pleurote est de plus en plus consommé en France.



## Les guinguettes des bords de Loire

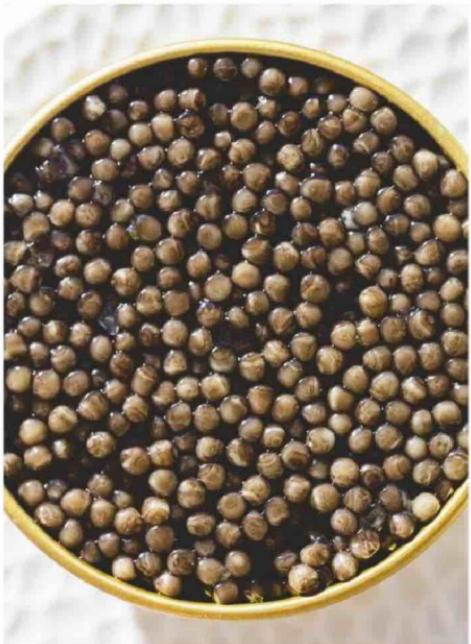


**Avec son comptoir loué dans une ancienne carrière de tuffeau, Sauvage réveille l'esprit guinguette.** Sa cave offre une température parfaite pour les vins nature. À quelques pas, sa terrasse enchanteresse surplombe la Loire. Délicieux casse-croûte aux fromages locaux, charcuteries, et siliures fumés. Des concerts ajoutent de la bonne humeur à ce havre de paix.



### A CHAUMONT-SUR LOIRE

**Au Lamantin qui guinche,** nombreux sont les cyclistes qui viennent trouver le repos sur des transats rayés après avoir visité les châteaux. Au bord du fleuve ombragé, on mord dans des tartines de poisson de Loire arrosées d'une bière locale. Détenue assurée, même pour les piétons de passage!



## Caviar, l'or noir de Sologne

Il n'aura fallu que 25 ans à la Sologne pour devenir un haut lieu de production du caviar français. Pionnière en la matière et unique productrice de la région, la famille Hennequart a conquis les chefs étoilés.

**C**hemise blanche et jean de gentleman-farmer, Vincent Hennequart n'a pas forcément la tenue qu'on attend d'un pisciculteur au travail. Il faut dire que son produit est exceptionnel, « très pointu » selon le chef Christophe Hay, qui le qualifie « d'un des plus jolis caviars de France ». Vincent et sa sœur Patricia sont issus d'une grande famille de pisciculteurs, mais l'histoire du caviar à Saint-Viâtre, au cœur de la forêt de Sologne, est plutôt récente. Leur père se consacrait à la culture de carpes, tanches, silures et brochets... jusqu'à ce que les cormorans débarquent dans la région ! « Ces prédateurs descendaient en piqué dans nos élevages. Ils pouvaient vider un étang de 700 kg de poissons. Sur 6 camions de poissons attendus, il ne nous restait que 4 bassines », se désole Vincent Hennequart. En 1999, sa famille décide d'élever des esturgeons. « Leur taille et leur rigidité ne conviennent pas aux cormorans. Leur dos est couvert de boucliers épineux et durs courant de la tête à la queue, leur peau est épaisse et leur rostre pointu. » Comme ils ont bien fait !

Leur première récolte de caviar intervient opportunément 7 ans plus tard, au moment où l'exportation de caviar sauvage de mer Caspienne est interdite. Les Hennequart élèvent des *acipenser baerii*, des esturgeons d'eau douce qui s'adaptent bien à la région. Leurs étangs accueillent également des osmies, originaires de la mer Caspienne. Ce « caviar des connaisseurs » se distingue par la taille généreuse de ses grains.

### Des perles au goût sauvage

Ici, l'eau est pure et bien oxygénée, la densité de poissons faible, donnant des conditions proches de la vie sauvage. Et le goût est à la hauteur. **Caviar de Sologne** est rapidement repéré par les chefs étoilés pour sa belle empreinte iodée. Les associations sont risquées, alors Vincent conseille de s'en tenir aux valeurs sûres : pommes de terre, œufs ou saint-jacques. Pour découvrir des créations plus originales, fiez-vous aux connaisseurs. Christophe Hay propose une association avec les radis du jardin. Frédéric Calmels avec le concombre épineux (*ci-contre*). Fantastique ! ■

**Les œufs de caviar brillent comme des pierres précieuses.** Ils peuvent être plus ou moins clairs, en fonction de variations génétiques de l'esturgeon, et sous l'influence de pigments que le poisson trouve dans l'eau et dans son alimentation. Si le caviar clair est plus rare et plus recherché, la couleur n'en a réalité pas d'incidence sur le goût. Distribué sous la marque « Caviar de Sologne », le caviar de Vincent et de sa sœur Patricia Hennequart est aussi commercialisé par La Maison nordique sous la marque « Impérial de Sologne ».



**Les activités piscicoles de la famille Hennequart se situent au cœur de la Sologne, une région naturelle qui couvre environ 5 000 km<sup>2</sup> d'étendues de forêts, d'étangs, et de plaines. Un élevage très extensif dans des bassins de 5 000 à 40 000 m<sup>2</sup> permet d'atteindre un niveau de qualité proche du caviar sauvage. Ce caviar de Sologne fait le bonheur des chefs étoilés, comme Christophe Hay et Frédéric Calmeil (voir page 66), et bien au-delà.**



## *Concombre épineux et caviar de Sologne*

*Recette de Frédérique Calmeil, du restaurant Le favori à Cheverny*

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 1H15 CUISSON 40 MIN**

### **DÉLICAT**

**60 g de caviar de Sologne • 6 concombres épineux • 1 oignon • 50 g de gingembre • 10 g de feuilles d'immortelle • 3 citrons • ½ botte de ciboulette • Fleurs (de liseron, de rose, de carotte) et feuilles (sommités de cerfeuil, feuilles d'achillée et de carottes) pour le décor • Huile d'olive • Sel. USTENSILE • 1 centrifugeuse.**

● **Le concombre mariné.** Lavez les concombres et épandez-les en 4. Réservez les épluchures. Coupez en long 2 concombres épulchés, épépinez-les puis coupez 8 tronçons carrés de 4 cm. Faites-les mariner dans le jus d'un des citrons, 4 cl d'huile d'olive et du sel. Réservez au frais.

● **Le jus de concombre.** Centrifugez les autres concombres puis faites réduire de ¾ le jus obtenu. Laissez refroidir et réservez. Hachez finement la chair de concombre issue de la centrifugeuse et réservez-la.

● **Le coulis d'épluchures de concombre.** Blanchissez les épluchures de concombre dans de l'eau bouillante salée. Faites refroidir dans une eau

glacée puis mixez finement avec un filet d'huile d'olive. Passez à l'étamine et réservez au frais.

● **Le condiment de concombre.** Ciselez finement l'oignon. Hachez finement le gingembre et les feuilles d'immortelle. Faites suer le tout sans coloration puis ajoutez la chair de concombre hachée et cuisez à feu doux pour bien la dessécher. Faites refroidir. Rectifiez l'assaisonnement avec le zeste et le jus d'un des citrons. Ajoutez la ciboulette ciselée finement, salez et réservez au frais.

● **La vinaigrette au concombre.** À l'aide d'un mixer, émulsionnez le jus de concombre réduit, le coulis de concombre et 2 cl d'huile d'olive. Ajoutez un filet de jus de citron et réservez au frais.

● **Le dressage.** Sur une assiette plate, confectionnez 2 quenelles de 20 g de condiment de concombre. Disposez sur chaque quenelle un tronçon de concombre mariné. Terminez avec une quenelle de 7 g de caviar. Arrosez de vinaigrette et décorez avec les fleurs et les feuilles ■



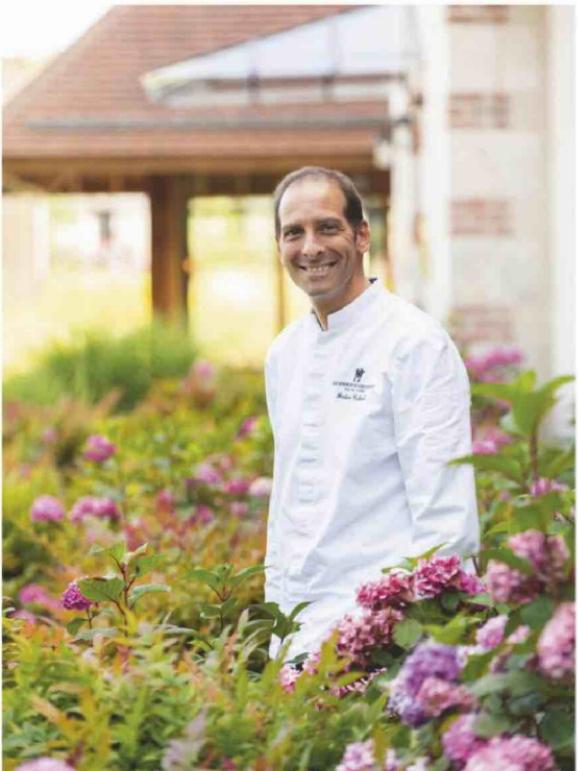
## Frédéric Calmels, le magicien des Sources de Cheverny

Domaine d'exception, centré sur la vinothérapie, Les Sources de Cheverny, offrent un parfait écrin à la cuisine de Frédéric Calmels. Ses plats, tout en légèreté et en finesse, font honneur au réservoir naturel qui l'entoure.

**S**on petit accent rocallieux le trahit. Frédéric Calmels n'est pas d'ici... Aux commandes du Favoir, table gastronomique récompensée d'une étoile Michelin, il est pourtant en passe de devenir l'un des plus fervents ambassadeurs du Loir-et-Cher. Caviar de Sologne, fromage de chèvre Selles-sur-Cher, tomates de plein champ, asperges blanches de Sologne, miel des forêts du domaine... Ce fils d'agriculteurs « habitué aux produits de ferme et au bon goût des choses » s'est tissé, depuis l'été 2020, un solide réseau de producteurs autour de Cheverny. Parti de son Aveyron natal, il a troqué l'huile d'olive contre l'huile de colza et repensé la plupart de ses recettes autour de ce produit mal connu. Sa lotte et sabayon à l'huile de colza, à la texture onctueuse, est mémorable.

### La forêt comme potager

Fasciné par la culture maraîchère des bords de Loire, le chef qui a fait ses armes dans les plus grandes maisons parisiennes, de la Tour d'argent à La Réserve, a trouvé ici un bel endroit où se reconnecter avec la nature: « À Paris, on est coupé du terroir, mais on a tout ce qu'on veut quand on veut. Ici, c'est le contraire... » Entouré de 40 hectares de forêt, le chef a choisi de puiser dans ce réservoir naturel à portée de main. Lierre terrestre, mouron des oiseaux, pissenlits, orties, oseille sauvage, pourpier, oxalis... La cueillette y est productive et inspire au chef une cuisine fraîche et légère. Au printemps, l'ortie accompagne sa fameuse lotte. Le lichen et la mousse, au goût de champignon un peu boisé, serviront à confire des pommes de terre servies avec un filet de veau. Une viande que Frédéric Calmels continue de faire venir d'Aveyron. La tradition d'élevage de sa terre natale reste une référence... ■

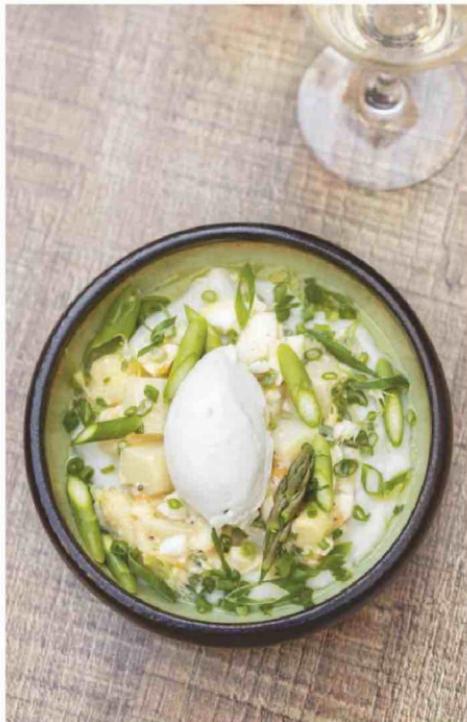
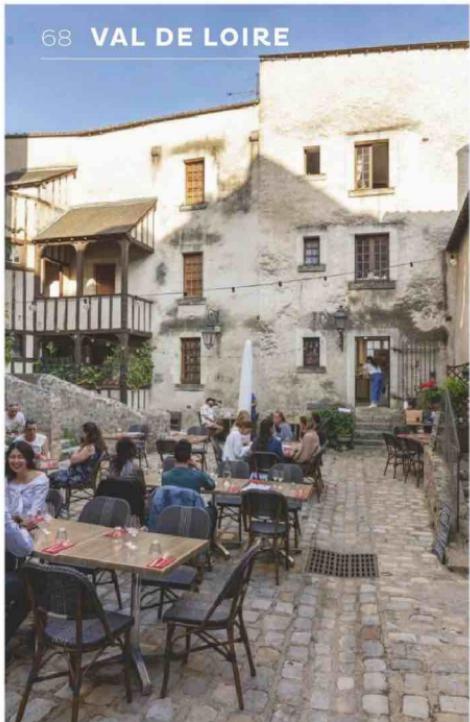


La salle du restaurant, Le Favoir, à l'atmosphère japonisante, se fond avec élégance dans le parc du domaine.

L'hôtel et spa des Sources de Cheverny, premier hôtel 5 étoiles du Val de Loire, a ouvert en 2020. Aux commandes: Alice et Jérôme Tourbier. Les propriétaires des Sources de Caudalie, se sont lancés dans l'aventure avec l'ambition de décliner leur concept de vinothérapie dans d'autres régions viticoles. Bientôt un projet en Bourgogne et en Alsace?



**Frédéric Calmels ne l'a pas officiellement déclaré comme plat signature, mais son filet de lotte en habit de radis blanc mariné dans une huile de colza et citron a tout pour le devenir.** Évoluant au fil des saisons, la lotte en reste l'élément central. Travailnée à la perfection, elle fait l'objet d'un long processus de préparation. Le chef ne nous livrera pas ses secrets, tout juste saurait-on qu'elle est, au préalable, salée, séchée, puis frottée avec des épices, et de nouveau séchée, avant d'être cuite à basse température... Un sabayon à l'huile de colza vient lier ce plat magistral.



## Diffa, la bistro-nomie joyeuse à Blois

**D**errière le comptoir de Diffa trône une photo mal cadrée de deux petites têtes blondes. « Ça, c'est l'époque où l'on se chamaillait », se souvient Quentin. Les frères Venier, à la carrière de rugbymen, bien connus des supporters blésois, ont grandi. « On est des gourmands », lance Thibault tout sourire, 31 ans aujourd'hui. Ils se sont réconciliés en 2020, en combinant leurs talents : la cuisine pour Thibault, l'amour du vin pour Quentin, dans une adresse hype qui réveille la rue Foulérie de Blois. Lorsqu'ils investissent ce local pour y déposer leurs bouteilles, les deux frangins décident de l'appeler Diffa. Les lieux, auparavant occupés par un restaurant marocain, leur ont inspiré ce nom arabe en référence au festin que les Maghrébins offrent à leurs hôtes de marque. L'hospitalité est restée, mais la cuisine a changé. À la question « Ça vient d'où ? », le service charmant répond du tac au tac « D'ici ! ». Des asperges ultra-fraîches et croquantes de la tête au pied, des petits pois gonflés à bloc, des fraises gorgées de sucre... la carte sur

ardoise fait la part belle aux fruits et légumes, dont une bonne partie vient du Potager du Souriou, à Monthou-sur-Bièvre.

### Les couleurs de la saison

Formé à l'école hôtelière de Blois, le chef n'est pourtant pas câblé pour intégrer les cuisines de château. « J'ai essayé de faire du gastro, mais j'ai besoin que ce soit un peu freestyle... », dit-il, toujours dans un grand sourire. Il a trouvé son style en s'éloignant un peu des bords de Loire... Pendant ses jours de congé, le chef fait des virées éclair à Bordeaux, où il teste deux, trois, voire quatre restaurants dans la journée ! Il glane des idées sur Instagram, regarde Yves Camdeborde à la télé. Un adage du père de la bistro-nomie l'a marqué : des produits de même couleur et de même saison fonctionnent forcément ensemble. En la matière, le Loir-et-Cher au printemps est un terrain de jeu fantastique. Sur la photo ci-dessus, l'œuf à la crème d'asperge, glace au chèvre et ciboulette, tout en nuances de verts et de crème, est une délicieuse évidence. ■



**Restaurant et bar à vins, Diffa offre une belle sélection de vins natures locaux.** Thibault et Quentin Venier ont des ancêtres vigneron qui se sont illustrés en Pays de la Loire. Enfants, ils accompagnaient leur père Christian à Paris dans sa tournée des chefs, qui s'enthousiasmaient déjà pour leurs vins naturels de Loire.

# Les bons plans de la région

Prolongez votre séjour à Blois et ses environs. La région regorge de bonnes adresses accessibles et inattendues. Vous y découvrirez quelques pépites comme l'huile de colza ou le cochon « Roi rose ».



## UNE HUILE DE COLZA D'EXCEPTION

À La Chapelle-Saint-Martin-en-Plaine, Marie-Pierre Boutin et David Peschard produisent des huiles vierges bio de première pression à froid. Chanvre, caméline, tournefsol, et bien sûr, colza, l'huile traditionnelle de la région. Frédéric Calmels, chef aux Sources de Cheverny, a délaissé l'huile d'olive pour adopter leur huile de colza. Une huile de friture trop souvent dénigrée, sans goût, sans couleur dont on découvre ici le caractère herbacé et la profondeur. À acheter sur place à **La Ferme des 4 vents**.

**SE METTRE AU VERT À L'HERBE ROUGE,** À 10 minutes de Blois, cette adresse coupée du monde ne capte ni le réseau téléphonique ni le Wi-Fi. L'occasion de profiter pleinement d'une cuisine savoureuse et d'un paysage paisible : sous un tilleul, au bord d'une rivière enjambée par un pont, les guirlandes d'ampoules multicolores donnent à la terrasse un air de guinguette. Le menu à l'ardoise tient ses promesses de produits locaux, frais et de saison. Au printemps, anguilles, petits pois, asperges ou encore fraises y sont cuisinés sans chichis.



## VINS DE CHOIX ET CUISINE CONVIVIALE

À Blois, à deux pas du restaurant de Christophe Hay, longeant le quai de la Loire rive gauche, on dépasse la superbe petite **Cave des Affranchis**, où l'on glande de bons conseils pour acheter des vins légers, avant d'arriver au restaurant **Brut**. C'est le rendez-vous des gourmets dans le quartier Vienne de Blois. Légumes de saison sourcés à moins de 20 km et viandes locales comme le cochon « Roi rose » de Touraine en font une des adresses préférées du chef Frédéric Calmels.



## Carnet d'adresses

**CAVE CHAMPIONNIÈRE DES ROCHEES.** 40, ROUTE DES ROCHEES, BOURRE, 41400 MONTRICHARD-VAL DE CHER

**CAVIAR DE SOLOGNE.**

LE GRAND CERNEANT, 41210 SAINT-VIÂTRE

**DIFFA.** 46 RUE DE LA FOULERIE, 41000 BLOIS

**FLEUR DE LOIRE.** 26, QUAI VILLEBOIS-MAREUIL, 41000 BLOIS

**GUINGUETTE LE LAMANTIN QUI GUINCHE.** PROMENADE DE LA TROUILLES, 41450 CHAUMONT-SUR-LOIRE

**GUINGUETTE SAUVAGE.**

15, LEVÉE DE LA LOIRE, LES CAVES, 37530 CHARGÉ

**L'HERBE ROUGE.** LE BOURG, 41120 VALAIRE

**LA CAVE DES AFFRANCHIS.**

16, QUAI VILLEBOIS-MAREUIL, 41000 BLOIS

**BRUT.** 14 QUAI VILLEBOIS MAREUIL, 41000 BLOIS

**LA FERME DES 4 VENTS.** 6 RUE DES 4 VENTS, 41500 LA CHAPELLE-SAINT-MARTIN-EN-PLAINE

**LE FAVORI.** LES SOURCES DE CHEVERNY, 23 ROUTE DE FOUGÈRES, 41700 CHEVERNY

approuvé par

**BOTTIN GOURMAND**

# Qu'est-ce qu'on boit à Blois ?

Région de vins par excellence, la Touraine est riche de plusieurs siècles d'histoire, mais surtout de jeunes vigneronnes pleins d'enthousiasme.

La nouvelle génération est dans la place, et dans nos verres !

TEXTE HÉLÈNE PIOT



**V**ive les jeunes ! » Ne compte pas sur Laetitia Laure, l'enthousiaste fondatrice de La Cave des Affranchis, à Blois, pour entonner le couplet du « c'était mieux avant ». Pour elle, la Touraine se caractérise par son dynamisme. Le 20 avril, cette amoureuse militante de la Loire qui l'a vue grandir a organisé l'une de ces dégustations dont elle a le secret, baptisée « Jeunes Pousses » : « Uniquement des vignerons dont c'était le premier millésime ! La région est enthousiasmante pour ça : elle suscite des vocations, souvent en bio, en biodynamie ou en nature, avec des appellations ou en vin de France. L'hectare coûte beaucoup moins cher qu'en Bourgogne ou à Bordeaux, ça pousse à se lancer. » Tous rêvent de suivre la voie des pionniers d'il y a 30 ans, considérés comme un peu dingues à l'époque, et devenus des stars aujourd'hui : Michel Gendrier, Hervé Villemade, Thierry Puzelat, Henry Marionnet, ou d'autres plus récemment arrivés, comme Noëlla Morantin. « Ils ont fait des petits, transmis un flambeau. ».

## Cépages uniques

L'autre grande raison de venir dans la région tient à des variétés de raisins originales. Si les grands cépages de la Touraine (sauvignon, gamay, côt et cabernet franc) se retrouvent fréquemment dans d'autres régions, deux d'entre eux ont en effet des caractéristiques purement locales. Et les deux ont des origines bourguignonnes !

En rouge, le gamay de Bouze (abréviation de Bouze-lès-Beaune, en Côte-d'Or) a connu un énorme succès pendant deux siècles dans la vallée du Cher avant d'être abandonné au profit du gamay « classique », moins charpenté. Bien mené, il allie pourtant superbement force et finesse. En blanc, le romorantin, souvent qualifié de « royal », est intimement lié à l'histoire de François 1<sup>er</sup> au XVI<sup>e</sup> siècle. Le roi ayant eu l'intention de s'installer près du château de sa mère à Romorantin, il y fit planter 80 000 pieds de vigne bourguignons... avant de changer d'avis et de préférer Chambord. La vigne, elle, s'implanta si bien qu'elle est aujourd'hui le cépage unique de l'appellation Cour-Cheverny. ■

## 2 CLASSIQUES INCONTOURNABLES

- **Domaine des Huards, Romo 2022.** Cour-Cheverny. Gros coup de cœur pour ce 100 % romorantin élégant et généreux. 19 €.

- **Domaine Henry Marionnet, Cépages oubliés 2022. IGP Val de Loire. Rouge.** Fruit, matière, ampleur : ce gamay de bouze a tout pour plaire. 17 €.



## CARTE D'IDENTITÉ

### DE LA TOURAINE

- 17 appellations, 5 dénominations
- 1 IGP : Val de Loire.
- Elle couvre 14 départements, du Puy de Dôme à la Loire-Atlantique.
- 1200 vignerons, 10 coopératives, 225 négociants
- 37 % de vins rouges, 36 % de blancs, 11 % de rosés et 16 % de vins effervescents.
- 57 millions de bouteilles en AOP chaque année.
- 78 % des vins produits en France.

## 6 PETITS NOUVEAUX

### À SUIVRE

- **Vignoble du Rab, Gueule d'amour 2023, vin de France rosé.** La robe grenadine et les parfums annoncent la couleur : ce 100 % cabernet franc est le parfait compagnon des barbecues estivaux. 13 €.

- **Domaine Peltier-Ravineau, Les Pâtureaux 2023, cheverny rouge.** Un premier millésime fruité et gourmand, 70 % pinot noir, 30 % gamay, très prometteur. 14 €.

- **Domaine de Cocagne, Quoi de plus ? 2022, touraine-azay-le-rideau blanc.** Un 100 % chenin à la fraîcheur miellée, tout en délicatesse. 15 €.

- **Domaine du Pouce-pied, Boucan 2023.** Du boucan, Corentin Allot et Sébastien Lincy comptent bien en faire avec ce « pét' nat » (pour « pétillant naturel ») qui offre une bulle fringante, 100 % chenin. 15 €.

- **Domaine Tessier, Porte Dorée 2020, cour-cheverny blanc.** Une belle cuvée qui fonctionne sur tout le repas, dessert compris, grâce à une touche acidulée qui peut même s'allier aux asperges et aux artichauts, réputés difficiles à marier. 18 €.

- **Domaine Biscornus, Murmures 2022, vin de France rouge.** Un 100 % cabernet franc noir d'encre, mûr, juteux et généreux. 21 €.

## EN ROUTE !

### Vitiloire

Les 25 et 26 mai, 150 vignerons et artisans (charcutiers, fromagers...) vous attendent à Tours pour l'événement Vitiloire. Au programme : marché, ateliers, grandes tables...



© DAVID HERMANN GETTY IMAGES



# CHEZ CHARAL LE MADE IN FRANCE, ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE.

Chez Charal, toutes nos viandes sont 100% origine France.

Oui, vraiment toutes. Pour vous proposer le meilleur de la viande de bœuf, nous nous approvisionnons au cœur des bassins d'élevage français et cultivons notre savoir-faire boucher dans nos ateliers de production en France. **Retrouvez nos engagements sur charal.fr**





# Retour de pêche

Hormis les heureux habitants du littoral, les Français sont souvent frileux avec le poisson. Quel dommage ! Les côtes françaises regorgent d'espèces à découvrir : mulet, tacaud, vieille, merlu, aussi simples à cuisiner que le saumon, et leurs stocks ne sont pas en danger. Plongez sans hésiter...

RECETTES, STYLISTIQUE ET RÉALISATION MARION CHATELAIN  
PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM

## L'ŒIL DE L'EXPERT

Charles Guirric, ingénieur agro-halieute et fondateur du site Poiscaillle.fr (casiers de poissons et coquillages en ligne), nous a conseillé dans le choix des espèces à privilégier pour chaque recette. Vous retrouverez ses conseils d'achat au fil de nos pages et son point de vue éclairant en page 84.

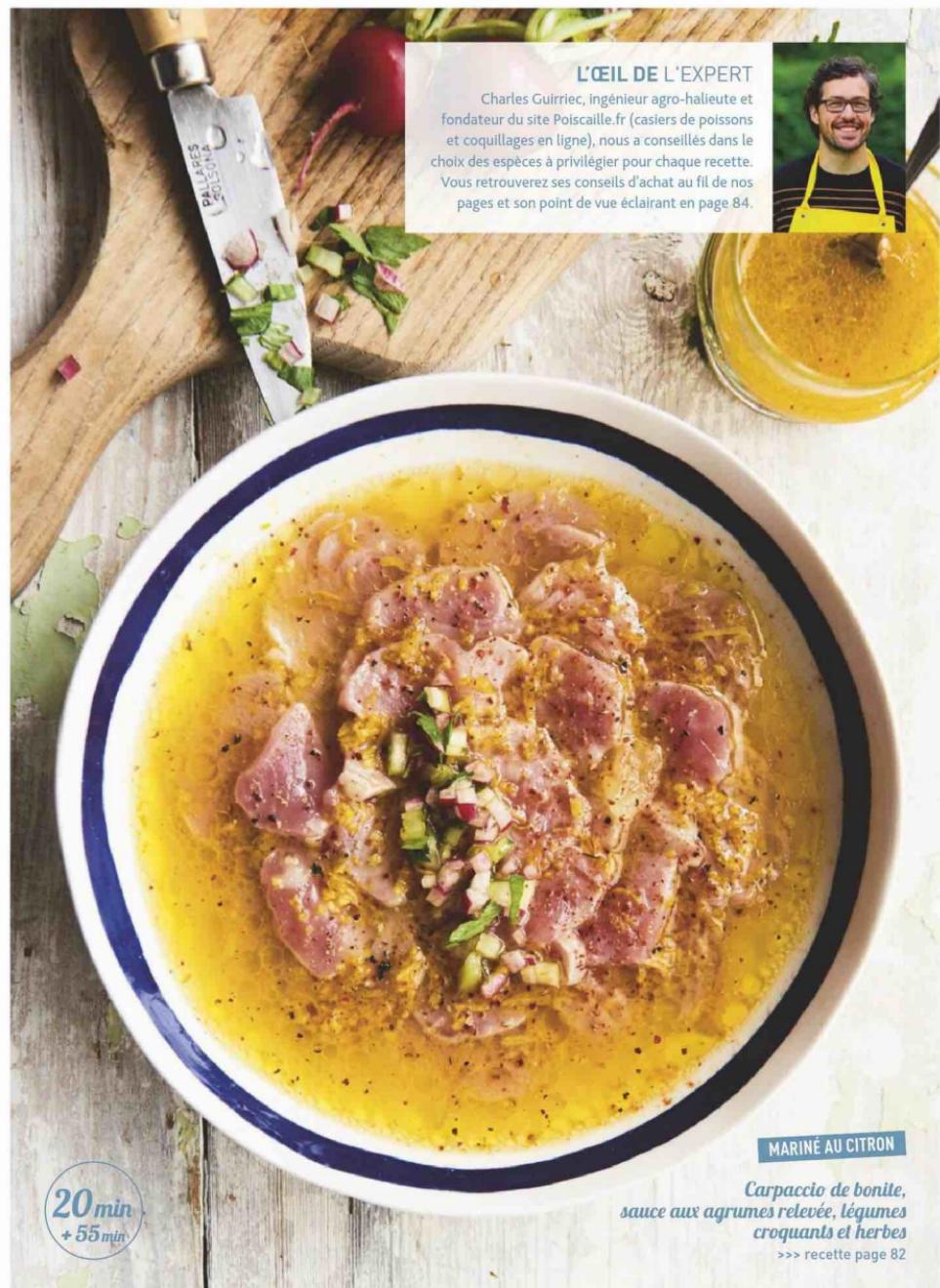


20 min  
+ 55 min

### MARINÉ AU CITRON

*Carpaccio de bonite,  
sauce aux agrumes relevée, légumes  
croquants et herbes*

>>> recette page 82



## CUISSONS MODE D'EMPLOI

### AU CITRON

**ou dite « à la tahitienne »**

**>>> pour les poissons très frais.**

Le temps de « cuisson » est à adapter selon votre goût (expression des parfums) et la découpe du poisson (temps court pour le carpaccio et plus long pour le ceviche).

### EN PAPILLOTE

**>>> pour les poissons pas trop gros, les filets ou les pavés.** C'est une cuisson à l'étouffée qui offre une chair plus moelleuse... et qui limite les odeurs!

### GRILLÉ

**>>> pour les petites pièces, filets, morceaux, darnes...** Après avoir saisi le poisson quelques minutes à feu vif dans un peu d'huile, baissez le feu et continuez la cuisson jusqu'à ce que la chair se détache facilement.

### EN COCOTTE

**>>> pour les poissons à chair ferme** (merlu, congre...) et pour exprimer les saveurs.

### EN PANURE/FRIT

**>>> C'est parfait pour les petits poissons,** en tranches fines ou en filets. Vous pouvez aussi les plonger dans une huile de friture bien chaude pendant 5 à 6 minutes selon la taille des morceaux.

### CUISISON AU FOUR

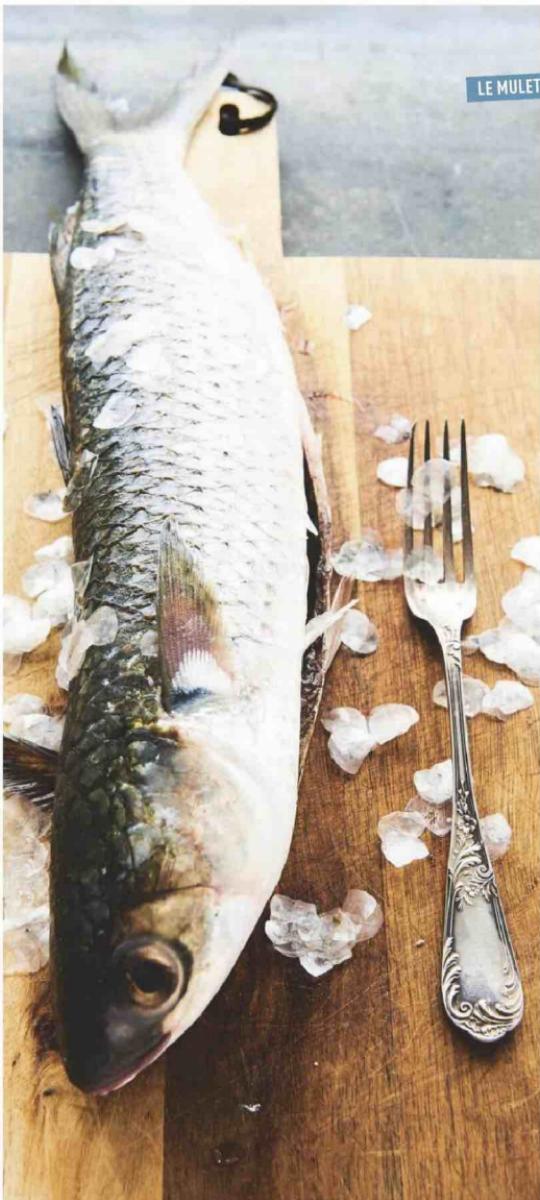
**>>> À réservé pour les grosses pièces et les poissons entiers** (en laissant la tête). Ajoutez toujours un jus (agrumes, fumet ou autre) pour arroser le poisson de temps en temps.

### POCHÉ

**>>> Adapté à tous les poissons.** Le temps de cuisson dépendra de la taille du morceau/poisson. À cuire de préférence avec la peau, pour plus de tenue et de saveur, en pochant le poisson à la dernière minute pour ne pas le « surcuire » (sauf pour le merlu).

### À BASSE TEMPÉRATURE

**>>> La plus simple des cuissons.** À 100 °C départ à four froid pour un poisson vidé, avec les écaillles, posé sur un papier sulfurisé. Comptez 40 minutes de cuisson pour une pièce de 400 à 600 g et 50 minutes pour 1kg. Salez, huilez et poivrez après cuisson.





GRILLÉ À L'UNILATÉRAL

25 min  
+ 30 min

Mulet grillé, salade de pommes de terre et haricots verts, vinaigrette asiatique

>>> recette page 82



## LA DAURADE GRISE

*Dorade au pesto vert,  
lardons, pois gourmands  
et petits pois*

POUR 3 À 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISISON 20 À 25 MIN

FACILE

1 belle dorade 900 g à 1 kg, écaillée et levée en 2 filets par votre poissonnier

- 250 g à 300 g d'un mélange de petits pois et de pois gourmands • 2 tranches épaisses de lard fumé • 1 citron bio • 2 échalotes • 2 ou 3 brins d'herbes aromatiques (aneth, basilic, persil...) • 4 c. à soupe de pesto vert • Huile d'olive fruitée • Poivre du moulin. **USTENSILE** • Ficelle de cuisine.

● Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les échalotes et émincez-les. Râpez le zeste du citron puis pressez-le. Détaillez le lard en gros dés.

● Placez une grande feuille de papier sulfurisé et 2 longs bouts de ficelles dans un plat à gratin. Disposez un des filets de dorade au milieu, côté peau vers le bas. Étalez le pesto sur la chair du poisson et couvrez-le ensuite du deuxième filet, peau vers le haut. Nouez ensuite les ficelles sur le dessus.

● Répartissez les pois avec les lardons autour du poisson puis ajoutez les échalotes, les zestes et le jus du citron, les herbes, un filet d'huile et un peu de poivre. Fermez la papillote comme un paquet-cadeau avant de l'enfourner pour 20 à 25 min ■

## LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR

Selon les arrivages et le lieu d'achat, priviliez la dorade grise (en provenance de l'Ouest), le pagre (côte Atlantique), la dorade marbrée ou le pageot (originaire du Sud-Ouest ou de la Méditerranée).

Autre casting possible : maquereau, sardines, mullet...

## CONGELEZ-LA

Vous pouvez préparer vos filets de dorade farcis et les congeler pour les cuire plus tard, en papillote ou en cocotte (avec quelques minutes de cuisson en plus).

## VERSION ESTIVALE

Testez cette recette avec du pesto rosso et d'autres légumes de saison, des dés de courgettes ou des asperges vertes, par exemple.

25 min  
+ 20 min

FARCIES EN PAPILLOTE



Dorade au pesto vert,  
lardons, pois gourmands  
et petits pois

>>> recette ci-contre



### Nuggets de tacaud en panure gourmande

POUR 4 À 5 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 20 À 25 MIN

#### FACILE

2 filets de tacaud (ou 1 filet de congre)  
sans la peau • 2 œufs • 1 citron bio • 50 g  
de poudre d'amande (ou de noisette)  
• 50 g de cacahuètes grillées et salées  
• 50 g de parmesan râpé • 1 bol de farine  
(de maïs, par exemple) • Poivre 5 baies.

● Préchauffez le four à 200 °C. Zestez le citron et concassez grossièrement les cacahuètes. Préparez 3 assiettes creuses : 1 avec les œufs battus, 1 avec la farine et 1 pour la poudre d'amande mélangée avec les zestes du citron, le parmesan, les cacahuètes et 1 c. à soupe de poivre 5 baies moulu.

- Coupez le poisson en morceaux. Passez-les un par un, d'abord dans la farine (tapotez pour enlever l'excédent), puis dans les œufs battus et enfin dans la poudre assaisonnée, en pressant bien pour que la panure ne se détache pas pendant la cuisson. Disposez-les au fur et à mesure sur une plaque de four couverte de papier cuisson.
- Enfournez les nuggets pour 10 min puis retournez-les délicatement pour les faire dorer de l'autre côté. Poursuivez la cuisson 10 à 15 min, jusqu'à ce que les dés soient dorés. Servez avec des quartiers de citron ■

### SOYEZ CRÉATIFS

Assaisonnez la panure selon vos envies : épices, baies roses, zestes ou autres. Vous pouvez aussi ajouter un peu de moutarde ou de crème de poivrons délayée avec les œufs battus.

Dégustez avec une mayonnaise maison bien relevée ou de la crème bien citronnée, au fromage frais et herbes aromatiques ciselées.

### LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR

Demandez des filets ou des darnes de poissons sans la peau.

Autre casting possible : merlu ou merlan à paner en filets entiers, façon « fish & chips ».



RÔTI ENTIER AU FOUR

25 min  
+ 20 min

Vieille rôtie au four et petits légumes

>>> recette page 80

#### QUESTION DE TEMPS

Vous pouvez aussi faire mariner le poisson et les légumes (1 à 2 h à l'avance), en allongeant la préparation avec un peu de cidre ou de vin blanc par exemple. Dégustez avec d'autres légumes rôtis, petites betteraves, oignons jaunes, asperges vertes (en les ajoutant dans le four 10 min avant la fin de la cuisson) ou avec un mix de frites de céleri-rave et de pommes de terre.



LA VIEILLE

**Vieille rôtie au four et petits légumes**

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISISON 20 À 25 MIN

TRÈS FACILE

1 vieille de 600 à 700 g environ, écaillée et vidée • 1 botte de carottes fanes (ou 2 à 3 bottes de mini-carottes) • 3 à 4 branches de céleri • 2 oignons rouges • ½ botte d'aneth (ou d'une autre herbe de votre choix) • 1 citron bio • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de graines de cumin • ½ c. à soupe de poivre fraîchement moulu • Fleur de sel.

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les carottes et coupez-les en 2 dans la longueur. Taillez le céleri en bâtonnets. Pelez les oignons et coupez-les en quartiers. Râpez les zestes du citron puis coupez-le en rondelles.
- Mélangez dans un bol l'huile d'olive, les zestes, le cumin, le poivre et quelques pincées de fleur de sel.
- Réservez quelques brins d'aneth, glissez le reste dans le poisson avec 2 rondelles de citron. Disposez-le sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé ou dans un grand plat à gratin. Ajoutez les légumes, les rondelles de citron restantes puis arrosez avec l'huile aromatisée. Enfournez pour 20 à 25 min environ ■

**LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR**  
Autre casting possible : dorade grise, bar moucheté, lieu jaune...



LE MAQUEREAU

**Maquereau poché au bouillon miso, légumes croquants et pâtes**

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 15 MIN ENVIRON

FACILE

4 beaux filets de maquereaux

- 4 portions de pâtes de votre choix
- 3 carottes • 300 g de petits pois
- 4 sachets de préparation pour soupe miso • Quelques brins d'aneth • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

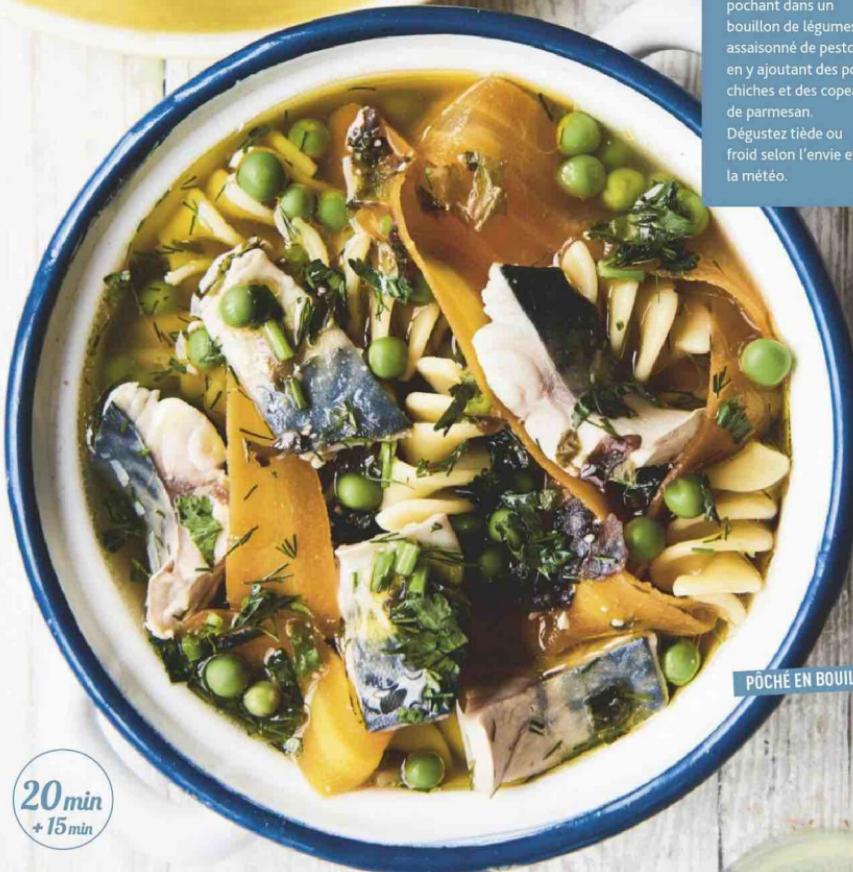
- Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez-les et gardez-les au chaud.
- Pelez et taillez les carottes en lamelles à l'aide d'un économate. Ciselez l'aneth. Découpez le poisson en morceaux.
- Dans une grande casserole, préparez les soupes miso comme indiqué sur le paquet et pochez-les carottes environ 3 min à feu moyen. Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson 3 min supplémentaires. Terminez en ajoutant le maquereau pour 1 min pile de cuisson et coupez le feu.
- Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses puis ajoutez les légumes et le poisson. Arrosez de bouillon, ajoutez un filet d'huile d'olive, de l'aneth, du sel, du poivre et dégustez ■

**LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR**

Vous pouvez utiliser le maquereau avec ou sans la peau (qui est comestible et sans écaille).  
Autre casting possible : bonite, vieille....

## QUESTION DE GOÛT

Pour un parfum plus soutenu, grillez les morceaux de maquereaux en aller-retour à la poêle avant de les plonger dans le bouillon. Vous pouvez aussi servir le poisson façon minestrone en le pochant dans un bouillon de légumes assaisonné de pesto et en y ajoutant des pois chiches et des copeaux de parmesan. Dégustez tiède ou froid selon l'envie et la météo.



**Maquereau poché  
au bouillon miso, légumes  
croquants et pâtes**

>>> recette ci-contre



LA BONITE



### Carpaccio de bonite, sauce aux agrumes relevée, légumes croquants et herbes

POUR 4 À 5 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
REPOS 55 MIN À 1H25

FACILE

1 filet de bonite de 650 à 700 g (ou 2 filets)  
• 1 citron vert bio • 1 orange bio • 4 radis roses • 1 petite branche de céleri • 1 poignée d'herbes fraîches de votre choix • 3 c. à soupe d'huile d'olive fruitée • Piment en poudre • Fleur de sel et poivre du moulin.

- Placez les filets de bonite au congélateur pendant 25 min pour qu'ils soient plus faciles à découper.
- Pendant ce temps, préparez la sauce aux agrumes : râpez les zestes du citron vert et de l'orange puis prélevez leur jus. Mélangez les jus, les zestes, l'huile d'olive et 2 ou 3 pincées de piment.
- Sortez les filets de poisson du congélateur pour les découper en lamelles très fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Répartissez le poisson dans les assiettes, versez la sauce et réservez au frais 30 min à 1 h.
- Avant de servir, lavez les radis et le céleri puis taillez-les en petits dés. Ciselez les fines herbes. Sortez les assiettes du réfrigérateur, salez, poivrez puis ajoutez les dés de légumes, les herbes et servez ■

### LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR

Vous pouvez utiliser la bonite avec ou sans la peau (qui est comestible et sans écailler). Autre casting possible : dorade, mullet, pagre ou maquereau, en ajustant l'assaisonnement.



LE MULET

*Mulet grillé, salade de pommes de terre et haricots verts, vinaigrette asiatique*

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
CUISISON ENVIRON 30 MIN

FACILE

1 mullet écaillé et levé en filets par votre poissonnier • Une quinzaine de pommes de terre nouvelles ou petit calibre (type ratte ou grenaille) • 400 g de haricots verts frais • 2 oignons nouveaux

- Quelques brins d'herbes aromatiques (ciboulette et persil par exemple) • Huile d'olive. **POUR LA SAUCE :** 1 citron vert bio • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre • 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé (ou de noisette) • Poivre du moulin.

● Rincez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole sans les éplucher puis recouvrez-les d'eau froide. Faites-les cuire 15 min environ à partir des premiers bouillons. Égouttez-les et réservez-les.

● Plongez les haricots verts quelques minutes dans l'eau bouillante salée pour qu'ils soient cuits al dente et restent encore croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau glacée. Emincez les oignons nouveaux.

● **Préparez la sauce :** râpez les zestes du citron vert et pressez-en une moitié. Mélangez la sauce soja, le vinaigre, l'huile de sésame, les zestes et 2 c. à soupe de jus du citron vert. Poivrez et émulsionnez le tout vivement.

● Détaillez les filets de poisson en morceaux puis faites-les griller quelques minutes dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile.

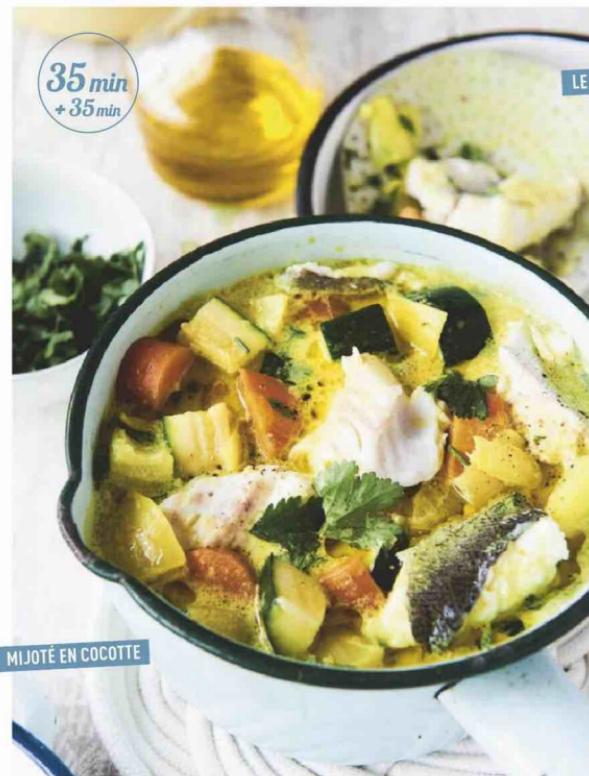
● Répartissez les légumes et les morceaux de poisson grillés dans des assiettes creuses puis assaisonnez avec la vinaigrette, les herbes ciselées et quelques tours de moulin à poivre ■

### CHANGEZ DE STYLE

Donnez un air italien à cette recette en lui ajoutant des caprons et des tomates séchées ; ou un style plus terroir avec du lard grillé, des noisettes torréfiées et une vinaigrette à la moutarde. Autre option : direction « Bollywood » avec une sauce crémeuse au curry, citron et éclats de cajou.

### LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR

Autre casting possible : dorade grise, maquereau, bar mouillé, merlu (bien cuit)...



## Cocotte de merlu épicée, crème de coco et légumes de saison

POUR 5 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 35 À 40 MIN

### FACILE

1 merlu d'environ 1 kg, écaillé et levé en filets • 3 carottes • 3 oignons

• 1 courgette • 1 citron bio • 2 gousses d'ail • 3 cm de gingembre • 1 petite botte de coriandre (ou de basilic thaï) • 40 cl de crème coco • 2 c. à soupe de poudre d'épice parfumée (type ras el-hanout, curry ou paprika fumé) • Huile • Fleur de sel et moulin à poivre.

• Ciselez la coriandre avec les tiges. Hachez l'ail et le gingembre. Prélevez le zeste du citron vert puis pressez le jus. Pelez et coupez les carottes en rondelles et les oignons en dés. Coupez

la courgette également en dés. Faites revenir les carottes, la courgette et les oignons ensemble dans une cocotte avec un filet d'huile pendant 5 à 6 min en remuant régulièrement.

Débarrassez de la cocotte et réservez.

• Dans la même cocotte, faites dorer à leur tour les morceaux de poisson quelques minutes avec un filet d'huile, l'ail et le gingembre. Ajoutez la poudre d'épice, le zeste du citron, et faites revenir le tout encore 3 à 4 min.

• Ajoutez la crème de coco, 70 cl d'eau, remuez bien, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 min à couvert. Ajoutez



LE MERLU

### BON À SAVOIR

Si vous préparez cette cocotte à l'avance, arrêtez la cuisson après les premières 15 minutes et réservez les légumes à part. Ajoutez-les quand la préparation est réchauffée afin de terminer la cuisson.

les légumes, le jus de citron, et poursuivez la cuisson encore une dizaine de minutes. Ôtez du feu, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la coriandre avant de servir ■

### LE CONSEIL DE POISCAILLE.FR

Cuisson obligatoire pour le merlu (jamais cru !), en filet ou en darnes.

**Autre casting possible :** congre, julienne, lieu jaune... Le congre se prête bien aux cuisssons longues [25 min de cuisson minimum] et au réchauffage car sa peau gluante apporte de l'épaisseur aux sauces.



© GR

## DU BON POISSON SUR ABONNEMENT

Le site Poiscaille.fr propose du poisson frais et sauvage, pêché en France à moins de 20 km des côtes, avec la garantie d'avoir un maximum de 72 h entre la mer et l'assiette. Le système fonctionne sur abonnement (sans engagement). La veille de la réception, vous choisissez en ligne, le contenu de votre panier, en fonction des arrivages de la pêche du jour.

À partir de 22,90 € par casier (soit 1 kg de poisson ou 2 kg de coquillages), livraison gratuite dans 1650 points relais en France.



**Bénéficiez de 30 € offerts**  
(soit 10 € sur les trois premiers paniers) pour toute inscription sur [poiscaille.fr](http://poiscaille.fr) en entrant le code REGAL30.

“ Charles Guirriec  
**Il ne faut pas raisonner par espèce. Il faut regarder la méthode et le lieu de pêche.** ”

Si on connaît la pleine saison de la courgette, il est plus difficile de savoir à quel moment consommer du bar ou de la sole. D'autant que les discours sur l'état de la ressource se contredisent d'une année à l'autre. Comment s'y retrouver ? Charles Guirriec, ingénieur agro-halieute\* et fondateur du site Poiscaille.fr nous répond.

PROPOS RECUEILLIS PAR EVE-MARIE ZIZZA-LALU

## Interview

**Régal. Peut-on dire que le poisson a des saisons ?**

**Charles Guirriec.** Au sens où on l'entend pour les fruits et les légumes, ce serait faux. Toutes les espèces se pêchent quasiment toute l'année, au moins en petites quantités, avec des pics d'abondance qui sont liés à leur biologie, à leurs déplacements, à leurs cycles de reproduction. Il faut se garder de voir les poissons comme des mammifères. Ils pondent des millions d'œufs, comme un arbre produit des milliers de fruits, qui sont très peu nombreux à atteindre la taille adulte. Dans de bonnes conditions, les ressources se reconstituent vite. Elles varient d'une année à l'autre et d'une région à l'autre. Il n'existe donc pas de règles universelles applicables partout.

**Pourtant les océans sont bien victimes de surpêche et on instaure des quotas...**

C'est indispensable pour préserver la ressource. Mais les raisons qui aboutissent à ces raréfactions d'espèces sont très complexes. Par exemple, même si la sole est surpêchée depuis 20 ans, les quotas n'ont été réduits que récemment, car les excellentes reproductions maintenaient le stock en bonne santé. À l'échelle européenne, les scientifiques évaluent les stocks en permanence. Ils fixent

chaque année les possibilités de pêche pour chaque espèce et les quotas pour chaque État membre de l'Union européenne. Et ce, pour éviter ce qui s'est produit avec la morue de Terre-Neuve, surpêchée dans les années 90. Les stocks ne sont toujours pas reconstitués 40 ans après.

**Mais comment le consommateur peut-il s'y retrouver ? C'est un vrai casse-tête !**

Il ne faut pas raisonner par espèce. Il faut regarder la méthode et le lieu de pêche. Le mieux est de s'informer auprès de son poissonnier et d'acheter, chaque fois que c'est possible, « au cul du bateau ». C'est pour cette raison que nous avons créé Poiscaille.fr, un service de vente de casiers en ligne sur le modèle des paniers de légumes. L'important pour nous était de nouer un lien direct avec des pêcheurs – 250 à ce jour – qui pratiquent une pêche responsable : à la ligne, au filet droit, au filet trémail, aux casiers (pour les crustacés), en plongée ou à pied (pour les coquillages). Nous les rémunérons 35 % de plus que le prix du marché. C'est pour eux la garantie d'un revenu stable tout au long de l'année, qui leur permet de travailler sereinement et correctement en respectant le poisson.

\* Il a pour mission de préserver l'environnement marin, notamment en évaluant les stocks de poissons et en réglementant les méthodes de capture.

## LES 3 CONSEILS DE CHARLES GUIRRIEC POUR SOUTENIR UNE PÊCHE DURABLE



### N'ACHETEZ PLUS (OU LE MOINS POSSIBLE) DE SAUMON, DE CABILLAUD ET DE GROSSES CREVETTES.

Ces trois espèces ne sont pas pêchées en France et sont le produit d'une pêche industrielle. Il existe tant d'alternatives : merlu, lieu jaune, tacaud, merlan, mullet, vieille... C'est un peu la même démarche qu'avec les légumes oubliés. Il faut oser ! Vous prenez peu de risques en utilisant les techniques de cuisson habituelles. D'un poisson à l'autre, les chairs ne sont pas si différentes.

### CONSOMMEZ DES POISSONS ENTIERS

Si vous achetez le poisson en filets, vous perdez 50 % de son poids. En le cuisinant entier, vous perdez à peine 20 % : vous allez récupérer de la chair entre les arêtes, vers la queue, autour de la tête, le ventre. Ce sont un peu les sols-l'y-laisse du poisson... Vous pourrez aussi les utiliser pour préparer des rillettes, un fumet, une soupe...

### CHOISISSEZ DES ZONES DE PÊCHE FRANÇAISES

Il en existe trois et chacune est indiquée par un code visible sur les étiquettes figurant sur les caisses chez le poissonnier. La Manche (27.7), le golfe de Gascogne (27.8) et la Méditerranée (37.1.2). L'astuce est valable également pour les produits transformés. Si vous voyez « poisson de Méditerranée » sur une conserve de soupe et que le code ne correspond pas, passez votre chemin...

## DES VARIÉTÉS À DÉCOUVRIR

**LE MULET** Chair maigre, bien blanche et avec peu d'arêtes.

**LE MAGRE** Chair ferme et parfumée, au goût et à la texture proche du bar.

**LA BONITE** Chair ferme et légèrement grasse. Comme le maquereau : pas besoin de l'écailler ni d'enlever la peau (comestible).

**LA DORADE GRISE** Chair maigre, ferme et au goût délicat.

**LE TACAUD** Cousin du merlan, il a peu d'arêtes et une chair savoureuse.

**LA VIEILLE** Sa couleur est très variable et chatoyante (même si ce n'est pas une espèce tropicale !). Sa chair ferme se prête volontiers aux cuissous vives (au four ou grillé).

**LE CONGRE** Chair maigre et ferme, se prête bien aux cuissons longues, aux marinades et au barbecue.

**LE MERLU** Chair assez ferme, à déguster toujours cuit même s'il est passé par la congélation (*ci-dessous*).

### CONSEILS PRATIQUES

#### Bien choisir le poisson

Peau brillante, œil vif et bombé. Achetez-le au dernier moment et demandez un peu de glace pour le transport si vous habitez loin.

#### La conservation

De retour à la maison, séchez le poisson avec du papier absorbant puis emballez-le dans un papier sulfurisé (ou kraft) puis dans du film alimentaire, avant de le réserver 1 à 2 jours maximum, dans la zone la plus froide du réfrigérateur. Vous pouvez aussi congeler les filets ou les poissons entiers (vidés et écaillés).





Gourmands, généreux, régressifs... nos burgers, bagels et autres tacos sont plus vrais que nature. Pourtant, ils n'ont que des ingrédients 100 % veggie dans le ventre ! Tofu, tempeh, seitan... N'aïez pas peur : l'Asie en fait son ordinaire depuis des siècles.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISTIQUE JULIE SCHWOB

PHOTOS JEAN-BLAISE HALL



#### TOUT LÉGUMES

Si vous préférez une garniture composée uniquement de légumes, remplacez le tempeh par des lamelles de courgettes et d'aubergines grillées à la poêle dans un peu d'huile et assaisonnées au curry.

25 min  
+ 45 min

AVEC DU TEMPEH ET DU TOFU SOYEUX

*Bagel au tempeh*

>>> recette page 88

## VERSION CHAMPIGNON

Le seitan ne vous tente pas ? Remplacez-le par des pleurotes tranchés, que vous ferez revenir et assasonnerez de la même manière.

20 min  
+ 10 min

## AVEC DU SEITAN ET DU TOFU SOYEUX



### Kebab au seitan

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

TRÈS FACILE

4 pains à kebab • 320 g de seitan à cuisiner (en magasin bio) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin moulu • 1 pincée de paprika • Sel et poivre. POUR LA GARNITURE • 2 tomates finement tranchées • ¼ de salade batavia finement émincée • ½ oignon blanc tranché finement • Cornichons. POUR LA SAUCE BLANCHE • 400 g de tofu soyeux

• 1 citron bio zesté finement à la râpe et son jus • 1 échalote pelée et hachée.

• Mettez le tofu soyeux à égoutter 10 min dans une passoire fine.  
• Coupez le seitan en tranches irrégulières. Mélangez-le avec le cumin et le paprika. Salez, poivrez. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les tranches de

seitan de chaque côté.

• Mélangez l'échalote, le tofu égoutté, les zestes et le jus du citron.  
• Fendez les pains à kebab dans la longueur. Tartinez l'intérieur de sauce blanche puis ajoutez de la salade, des tomates, de l'oignon, des cornichons et des tranches de seitan.  
• Servez avec des frites de patate douce ou de banane plantain ■

## LE TOFU FUMÉ [1]

Produit originaire de Chine, où il porte le nom de *doufu*, il fait partie intégrante de la cuisine chinoise mais aussi japonaise depuis près de 2000 ans. **Cette pâte, réalisée à partir de fèves de soja, se raffermira sous l'effet de coagulants.** Le tofu ferme, parfois appelé fromage de soja, est réalisé avec de la pâte de soja et du sulfat de calcium. Il a la texture d'un fromage à pâte molle un peu ferme. Le tofu ferme peut être neutre, ce qui permet de le rôtir, de le laquer et de l'assaisonner. Le tofu peut aussi être fumé, généralement au bois de hêtre. Le tofu ferme ou fumé apporte 15 g de protéine pour 100 g de produit.

**Le tofu soyeux** est réalisé avec de la pâte de soja et du nigari japonais, du chlorure de magnésium marin. Sa texture ressemble à celle d'un yaourt à la grecque. Mixé et assaisonné, il est parfait pour confectionner des sauces froides.



## LE TEMPEH [2]

Le tempeh est un produit alimentaire traditionnel originaire d'Indonésie et **composé à 99 % de soja fermenté.** Ce sont des fèves de soja dépelliculées, cuites et liées entre elles par la fermentation, ce qui donne au tempeh cette forme compacte et ferme qui permet de le trancher. Le ferment utilisé est un champignon. Le tempeh a de la mâche et devient croustillant lorsqu'on le fait rissoler. Il peut avoir des notes de pop-corn. Il est un parfait support à de nombreux assaisonnements.

Le tempeh apporte 17 g de protéines pour 100 g.

## LE SEITAN [3]

Le seitan est très populaire dans la cuisine asiatique. Il a longtemps été l'ingrédient de base des moines bouddhistes japonais et chinois.

**Le seitan est fabriqué à partir de farine de blé ou de petit épeautre.** La farine est mélangée à de l'eau pour séparer l'amidon, le son de blé et le gluten. On récupère l'intégralité du gluten pour en fabriquer une pâte qui est ensuite mise en forme et cuite dans un bouillon assaisonné. Il est donc à proscrire pour les intolérants et les allergiques au gluten. Le goût de base du seitan est neutre mais on le trouve généralement assaisonné lorsqu'il est présenté comme « à cuisiner ». La texture du seitan est ferme et tranché en lamelles, il a beaucoup de mâche. En bouche, sa texture ressemble à celle du calamari. Le seitan est très riche en protéines: 20 g pour 100 g de produit.

## Pickles de radis et d'oignons rouges

POUR 1 POT DE 500 G ENVIRON

PRÉPARATION 15 MIN

REPOS 2 H CUISSON 5 MIN

6 radis • 3 oignons rouges

- 2 clous de girofle • 1 feuille de laurier séché • 1 c. à café de coriandre en grains • 30 cl de vinaigre de cidre • 100 g de sucre blanc • Sel fin.

● **Lavez les légumes,** coupez les extrémités et tranchez-les en fines rondelles. Pelez les oignons et coupez-les également en fines rondelles. Placez-les tous dans une passoire, saupoudrez-les de sel, mélangez bien et laissez-les dégorger pendant 2 h à température ambiante.

● **Rincez les légumes** et les oignons sous l'eau froide pour ôter l'excès de sel. Versez-les dans une casserole, ajoutez le vinaigre et portez à ébullition. Retirez du feu, ajoutez les aromates et le sucre. Mélangez jusqu'à complète dissolution du sucre.

● **Versez les légumes** et le liquide encore chaud dans un bocal préalablement stérilisé et fermez-le. Vous pouvez conserver ces pickles plusieurs mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière et un mois au réfrigérateur après ouverture ■

## Bagel au tempeh

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN REPOS 30 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

4 pains bagel • 400 g de tempeh (en magasin bio) • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de curry en poudre • Sel et poivre.

POUR LA GARNITURE : Quelques feuilles de salade batavia émincées • 2 tomates coupées en tranches fines • 4 radis tranchés finement • Des pickles de radis et d'oignons rouges (*voir recette ci-contre*).

POUR LA SAUCE : 400 g de tofu soyeux • ½ botte de ciboulette ciselée • 1 c. à soupe de purée d'amande blanche • 1 c. à café de moutarde forte • 1 c. à café d'ail en poudre • ½ c. à café de cumin en poudre.

● **Mettez le tofu soyeux à égoutter** 30 min dans une passoire fine.

● **Préparez la sauce** en mixant le tofu soyeux égoutté avec la purée d'amande et la moutarde. Ajoutez le cumin et l'ail en poudre. Salez, poivrez. Mélangez et ajoutez la ciboulette. Réservez au frais.

● **Coupez les pains bagel** dans l'épaisseur. Faites dorer la mie à sec dans une poêle.

● **À l'aide d'un couteau bien aiguisé**, faites des tranches de 2 mm environ dans l'épaisseur des blocs de tempeh.

● **Faites chauffer l'huile d'olive** dans une poêle, ajoutez les tranches de tempeh, laissez-les dorer de chaque côté pour qu'elles deviennent croustillantes.

● **Garnissez l'intérieur des bagels** de sauce, ajoutez les garnitures et le tempeh grillé ■



## Tacos au tofu fumé

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 25 À 30 MIN

FACILE

8 tortillas blé-mais • 400 g de tofu fumé • 250 g de haricots rouges cuits

• 1 oignon blanc émincé • 40 cl de coulis de tomate • 1 c. à café de concentré de tomate • 2 c. à café cumin moulu • 2 c. à café de paprika • ½ c. à café piment de Cayenne ( facultatif )

• Huile d'olive • Crème fraîche épaisse.

POUR LA GARNITURE FRAÎCHE • 60 g de cheddar râpé • 2 tomates coupées en petits dés • 2 avocats coupés en dés • ½ oignon rouge tranché finement • ½ laitue émincée finement • Quelques brins de coriandre fraîche.

POUR LE GUACAMOLE • 2 avocats bien mûrs • Le jus de 2 citrons • ½ tomate coupée en très petits dés • 1 pincée de

paprika fumé • 1 pincée de piment de Cayenne • Sel.

● **Préparez le guacamole.** Écrasez les avocats avec le jus de citron, le paprika et le piment de Cayenne. Salez, ajoutez les dés de tomate et mélangez.

● **Râpez le tofu fumé** à la râpe à fromage à gros trous.

● **Dans une poêle**, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen puis ajoutez l'oignon blanc. Laissez-le colorer puis ajoutez le tofu, le cumin, le paprika et le piment. Mélangez bien et versez le concentré et le coulis de tomate.

Baissez le feu puis laissez cuire 5 à 10 min jusqu'à ce que le tofu ait la consistance d'une sauce bolognaise un peu liquide.

● **Égouttez les haricots cuits** et mélangez-les au tofu, réservez au chaud.

● **Faites chauffer les tortillas** à sec à la poêle, 1 à 2 min de chaque côté. Gardez-les au chaud en les couvrant d'un torchon propre.

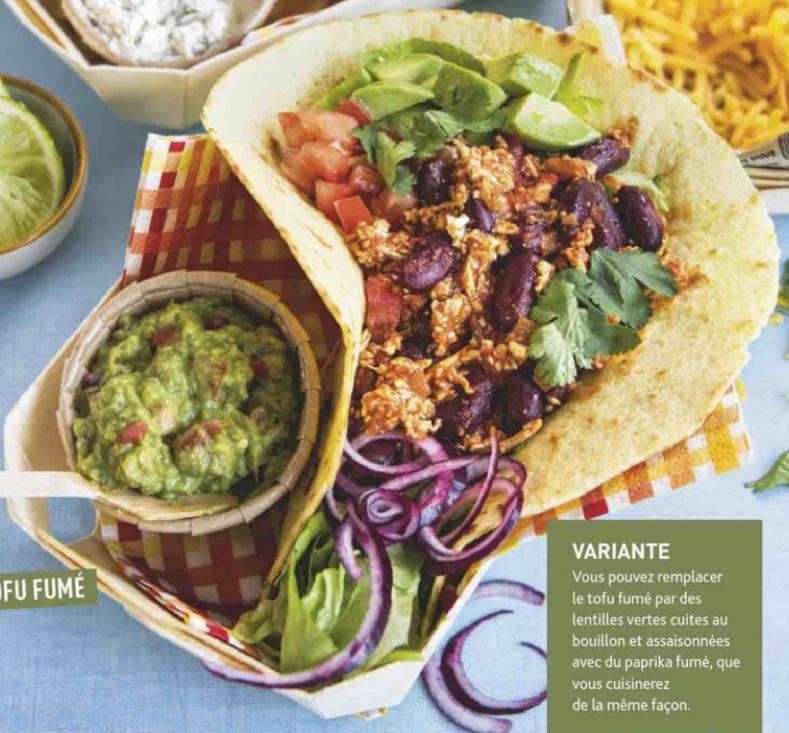
● **Répartissez le mélange au tofu** dans les tortillas puis ajoutez tous les éléments de garniture dans chacune. Servez les tacos accompagnés de la crème fraîche et du guacamole ■

AVEC DU TOFU FUMÉ

40 min  
+ 25 min

### VARIANTE

Vous pouvez remplacer le tofu fumé par des lentilles vertes cuites au bouillon et assaisonnées avec du paprika fumé, que vous cuisinerez de la même façon.



# Coup de frais sur les terrines

On les adore ces recettes de printemps qui rassemblent : terrines, tourtes, rillettes.

En 2024, elles se colorent d'une touche de vert joyeuse et rafraîchissante.

Anticipez les préparatifs. Vous n'aurez plus qu'à ouvrir une bonne bouteille le jour J !

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION MANUELLA CHANTEPIE

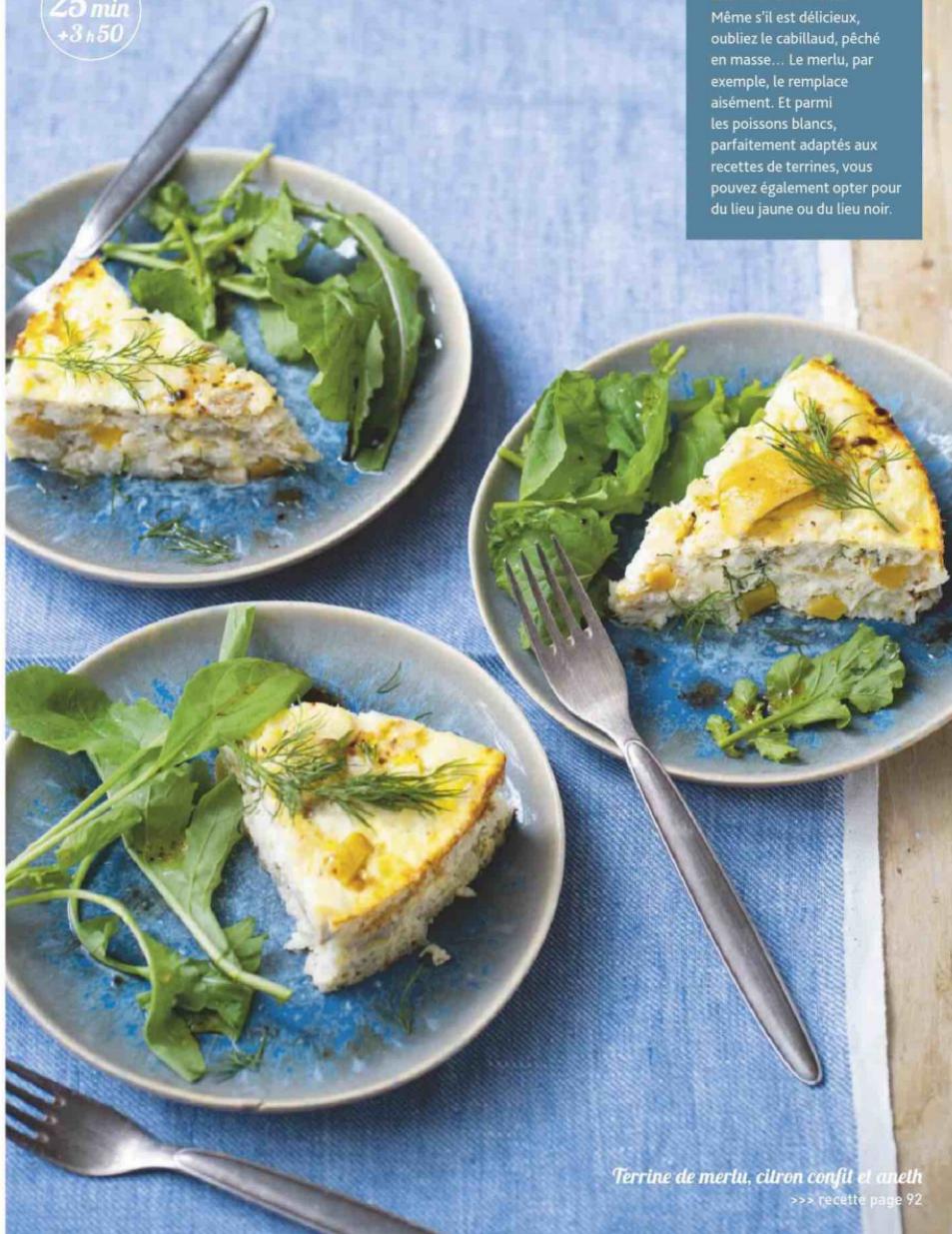
PHOTOS FABRICE BESSE



Pressé de poulet aux asperges,  
aux fèves et à la tapenade

>>> recette page 92

**25 min**  
+3 h 50



### LE BON CHOIX

Même s'il est délicieux, oubliez le cabillaud, péché en masse... Le merlu, par exemple, le remplace aisément. Et parmi les poissons blancs, parfaitement adaptés aux recettes de terrines, vous pouvez également opter pour du lieu jaune ou du lieu noir.

*Terrine de merlu, citron confit et aneth*

>>> recette page 92



### Terrine de merlu, citron confit et aneth

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 50 MIN  
RÉFRIGÉRATION 3 H

ASSEZ FACILE

800 g de merlu • 4 œufs • 15 cl de crème liquide • 15 g de beurre (pour le moule)  
• 2 citrons confits • 6 branches d'aneth  
• Sel et poivre.

**POUR LE COURT-BOUILLON** • Aromates (carotte, céleri, oignon...) • 5 cl de vin blanc (ou vinaigre de vin blanc)

• 1 bouquet garni • Sel et poivre.

**USTENSILE** • 1 moule à manqué de 18 à 20 cm de Ø ou 1 moule à cake.

#### ● Préchauffez le four à 180 °C.

Pochez le merlu 7 min dans un court-bouillon. Égouttez-le, retirez soigneusement les arêtes et coupez-le en morceaux assez gros.

**● Coupez les citrons confits en rondelles puis coupez-les en deux.** Ciselez l'aneth. Beurrez la terrine. Placez dans le fond la moitié des morceaux de poisson. Répartissez la moitié de l'aneth, disposez les demi-rondelles de citrons et couvrez du reste de poisson.

**● Fouettez les œufs avec la crème,** du sel et du poivre. Versez-les sur le poisson et parsemez du reste d'aneth.

**● Enfournez pour 45 à 50 min.** Sortez la terrine du four et laissez-la refroidir. Placez-la ensuite au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

**● Servez la terrine** accompagnée de salade ou de légumes ■



### DES FÈVES PARFAITES

C'est le moment de profiter des fèves fraîches. Le début de saison commence en mai. Récoltées jeunes, elles sont tendres et croquantes. Choisissez des cosses fermes, vertes et lourdes (comptez 1 kg pour obtenir 250 à 300 g fèves) et consommez-les rapidement.

Il faut d'abord écosser les fèves puis, idéalement, les « dérober », c'est-à-dire enlever l'enveloppe autour de chaque fève : plongez-les 1 min dans l'eau bouillante et rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Vous n'avez plus qu'à pincer la fève entre deux doigts pour ôter la peau. Elles seront plus savoureuses et plus faciles à digérer. Seule la fêvette (le bébé fève) peut y échapper.



### Pressé de poulet aux asperges, aux fèves et à la tapenade

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN REPOS 25 MIN

CUISSON 1H15

RÉFRIGÉRATION 1 NUIT

ASSEZ FACILE

2 cuisses de poulet • 1 botte d'asperges vertes • 150 g de fèves écossées (soit environ 500 à 600 g avec les cosses)  
• 1 carotte • 1 oignon • 50 g d'olives noires  
• 1 gousse d'ail • 3 anchois • 1 c. à soupe de câpres • 35 g de gélatine • Huile d'olive • Laurier • Thym • Poivre • Gros sel.

● **La veille, pelez l'oignon** et la carotte puis coupez-les grossièrement en morceaux. Débarrassez-les dans une casserole et ajoutez le poulet, le laurier, le thym et un peu de gros sel. Couvrez de 75 cl d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à frémissement pendant 1 h environ. Vérifiez la cuisson du poulet : la lame du couteau doit s'enfoncer sans résistance.

● **Retirez le poulet** en gardant le bouillon et faites-y cuire les asperges al dente 8 à 10 min [ou plus en fonction de leur taille]. Enlevez les asperges à l'écumoire et placez-les dans un saladier d'eau glacée. Faites de même avec les fèves en comptant 5 min de cuisson. Filtrez le bouillon et réservez-en 35 cl.

● **Faites tremper la gélatine** dans l'eau froide 10 min puis essorez-la dans vos mains et mélangez-la au bouillon.

● **Effilochez le poulet.** Préparez la tapenade en mixant l'ail, les anchois, les câpres et les olives. Ajoutez un petit peu d'huile d'olive si besoin.

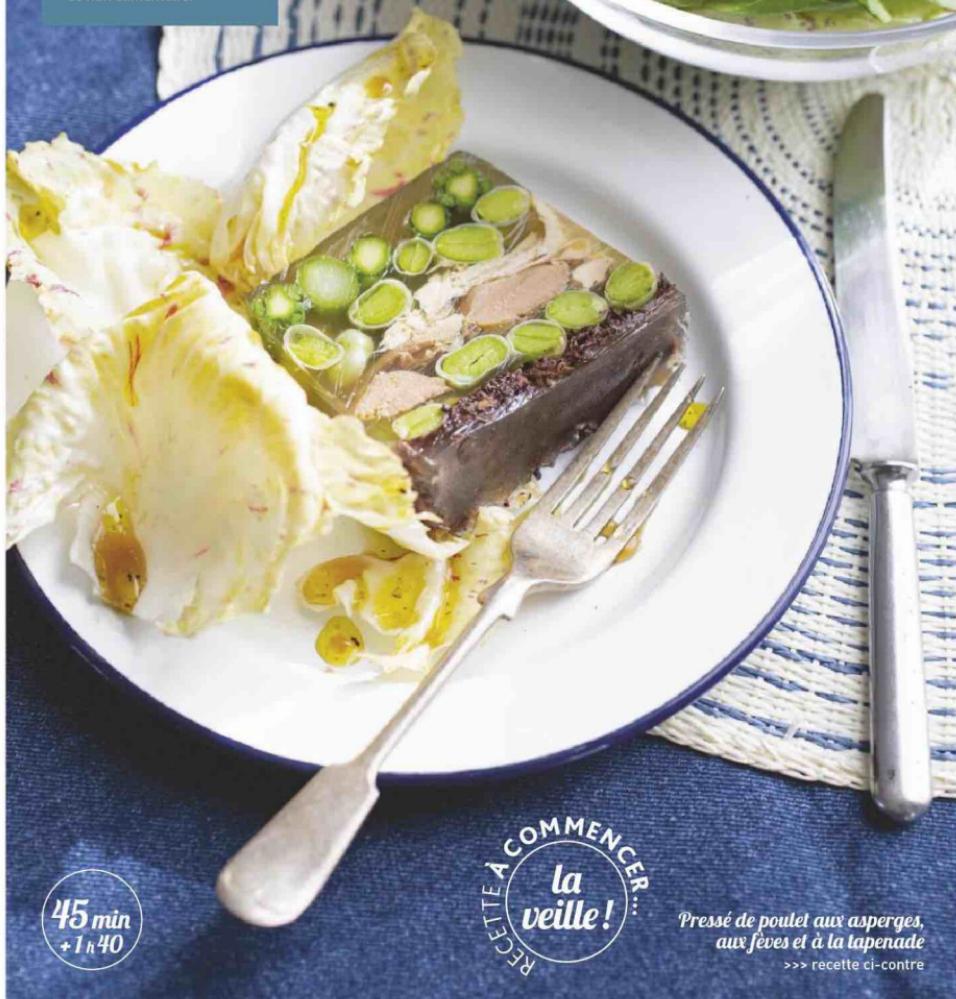
● **Dans un moule à cake** ou une terrine, versez ½ du bouillon, disposez une couche d'asperges, une couche de poulet et une couche de fèves. Versez un autre ½ du bouillon et laissez prendre au réfrigérateur 15 min.

● **Sortez la terrine** puis recouvrez la surface de tapenade et versez le reste de bouillon [réchauffé si besoin]. Filmez et réservez au réfrigérateur une nuit.

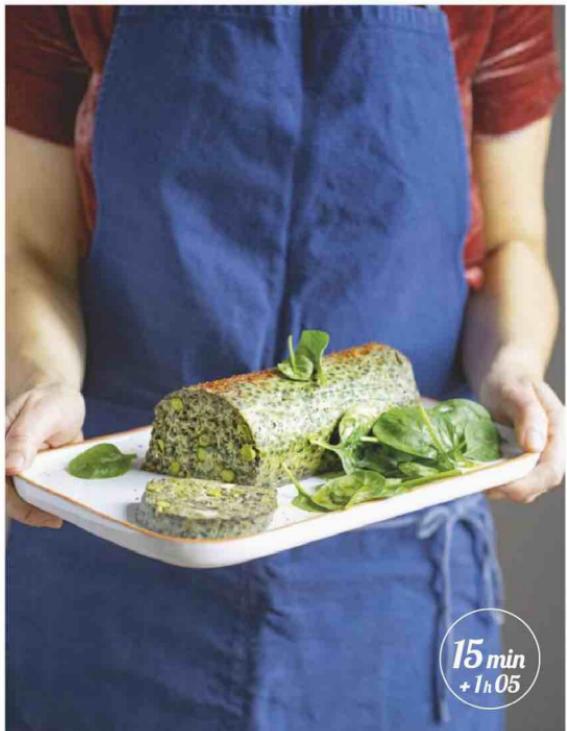
● **Le jour J, démoulez la terrine** et dégustez ■

## CONSEIL DE PRO

Pour démouler la terrine, faites le tour avec la lame d'un couteau pour décoller des bords, puis placez le moule au  $\frac{1}{4}$  dans un récipient d'eau chaude pendant 10 secondes. Démoulez sur un plat de service. Vous pouvez aussi recouvrir le fond du moule de film alimentaire.



Pressé de poulet aux asperges,  
aux fèves et à la tapenade  
>>> recette ci-contre



15 min  
+ 1h05

### *Terrine de lentilles beluga aux épices, petits pois et épinards*

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 1 H 05

FACILE

250 g de lentilles beluga • 100 g de petits pois • 50 g de jeunes pousses d'épinard • 1 oignon • 1 gousse d'ail • Quelques brins de coriandre • 4 œufs • 30 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de curry en poudre • ½ c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à soupe d'huile neutre • Piment en poudre • Sel.

• **Hachez l'oignon et l'ail.** Dans une casserole, faites-les blondir 5 min à feu moyen dans l'huile, ajoutez le curry, le gingembre, les lentilles et 50 cl d'eau. Laissez cuire 15 min puis ajoutez les petits pois et poursuivez

5 min de plus. Stoppez la cuisson et incorporez les pousses d'épinards.

• **Débarrassez dans un saladier,** versez le lait de coco, la coriandre ciselée, du piment et du sel. Mélangez.

• **Préchauffez le four à 180 °C.** Tapissez un moule à cake ou une terrine de papier cuisson. Battez les œufs dans un grand bol puis incorporez-les au mélange précédent tiède. Remplissez-en le moule et enfournez pour 45 min.

• **Laissez refroidir la terrine** avant de la servir accompagnée de salade verte ■



### **LA FARCE DE VEAU**

Mixez l'ail pelé, le persil et le basilic. Débarrassez dans un saladier et ajoutez la viande hachée, les tomates séchées coupées en petits morceaux, le sel et poivre. Battez l'œuf entier, versez-le dans le saladier et mélangez soigneusement l'ensemble. Divisez la farce en 8 boulettes dans lesquelles vous insérez l'œuf de caille en reformant ensuite les boulettes. Réservez-les au réfrigérateur.



## Mini-pâté en croûte au veau et œufs de caille

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 55 MIN REPOS 1 H CUISSON 55 MIN À 1 H 05

ASSEZ FACILE

**POUR LA FARCE** • 300 g de veau haché

- 8 œufs de cailles • 1 œuf + 1 jaune
- 1 gousse d'ail • ½ de botte de persil
- ½ botte de basilic • 5 pétales de tomates séchées • Beurre pour les moules • Sel et poivre.
- POUR LA PÂTE**
- 300 g de farine • 125 g de beurre bien froid • 2 jaunes d'œufs • 1 c. à café de sel.
- USTENSILES** • 8 moules à muffins.

**LA PÂTE** • Coupez le beurre en petits cubes. Mettez la farine dans un saladier, ajoutez le beurre et le sel puis mélangez du bout des doigts

pour obtenir un mélange sableux. Faites un puits au milieu, incorporez 6 cl d'eau et les jaunes d'œufs. Mélangez bien puis aplatissez la pâte à la main, filmez-la et réservez-la au réfrigérateur pendant 1 h.

● **Faites cuire les œufs de cailles** 4 min dans l'eau frémissante. Écalez-les.

● **Réalisez les boulettes de farce**, voir encadré ci-contre.

● **Préchauffez le four à 180 °C.**

Aplatissez la pâte au rouleau à pâtisserie et découpez 8 disques de

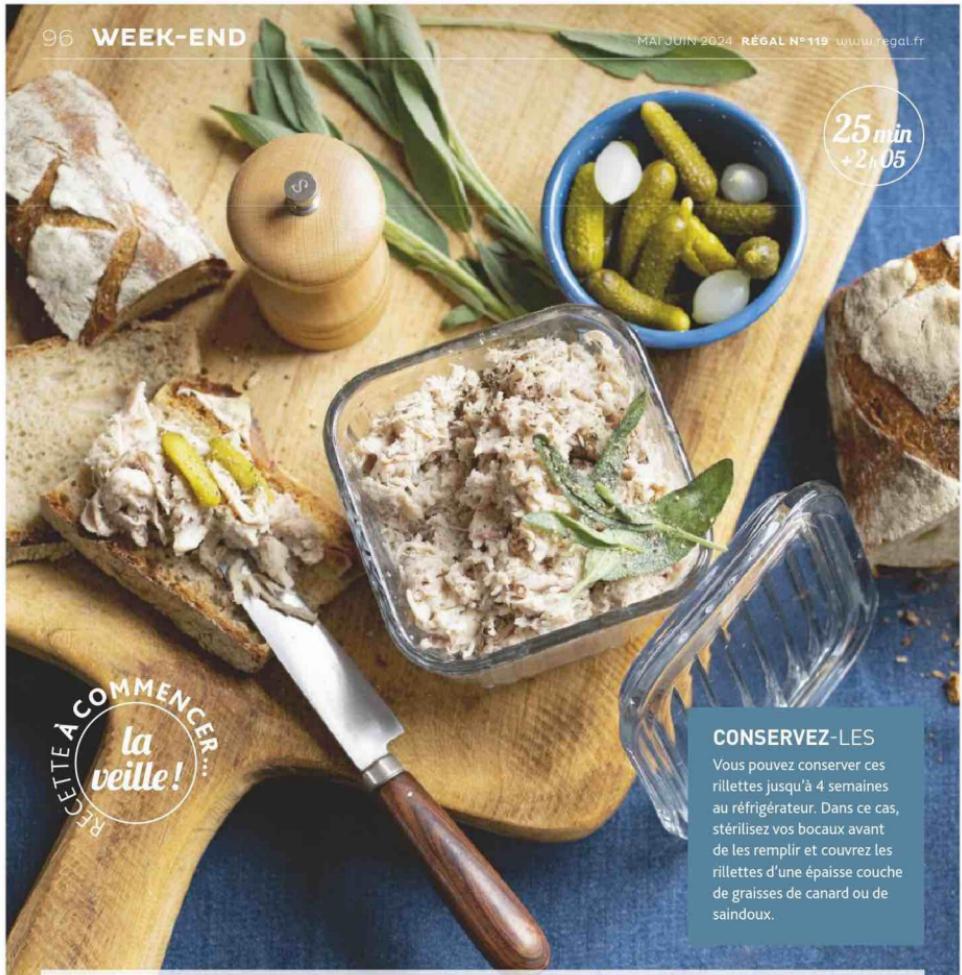
10 cm de Ø et 8 disques de 8 cm de Ø. Beurrez les moules puis placez les plus grands disques au fond. Piquez la pâte avec une fourchette. Tassez les boulettes de viande dans les moules, badigeonnez les pourtours de la pâte avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et recouvez des disques de pâte plus petits en faisant bien adhérer les bords. Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf puis, avec un couteau, faites une petite ouverture en croix au milieu.

● **Enfournez** pour 50 min à 1 h ■



55 min  
+1h55

**25 min**  
+ 2 h 05



### CONSERVEZ-LES

Vous pouvez conserver ces rillettes jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur. Dans ce cas, stérilisez vos bocaux avant de les remplir et couvrez les rillettes d'une épaisse couche de graisses de canard ou de saindoux.

## Rillettes de lapin à la sauge

POUR 2 À 3 BOCAUX PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 2 H 05 RÉFRIGÉRATION 24 H

TRÈS FACILE

1 lapin de 1,3 kg, coupé en morceaux  
• 300 g de graisse de canard • 1 tranche de poitrine fumée coupée en petits lardons • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 feuilles de sauge • 1 verre de vin blanc • Sel et poivre.

• **Hachez l'oignon.** Faites-le dorer dans une cocotte avec les lardons

pendant 5 min dans 1 c. à soupe de graisse de canard. Ajoutez le lapin, l'ail épluché, la sauge et le vin blanc. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 2 h à feu doux.

• **Sortez les morceaux de lapin** et effilochez la chair à l'aide d'une fourchette. Récupérez l'oignon, l'ail, la sauge et la poitrine à l'aide d'une

écumoire. Mixez-les avec 2 c. à soupe de jus de cuisson puis incorporez le mélange à la chair du lapin.

• **Ajoutez le reste de graisse** de canard, mélangez et tassez dans des bocaux en verre.

• **Réfrigérez 24 h** avant la dégustation ■

## Rillettes végétariennes, betterave, chèvre, noix

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 2 À 3 MIN

FACILE

200 g de fromage de chèvre frais ou de ricotta • 1 betterave crue de 250 g

- 1 échalote • 60 g de noix • ½ botte de ciboulette • ½ feuille d'algue nori
- Huile d'olive • Sel et poivre.

• Râpez la betterave (pas trop

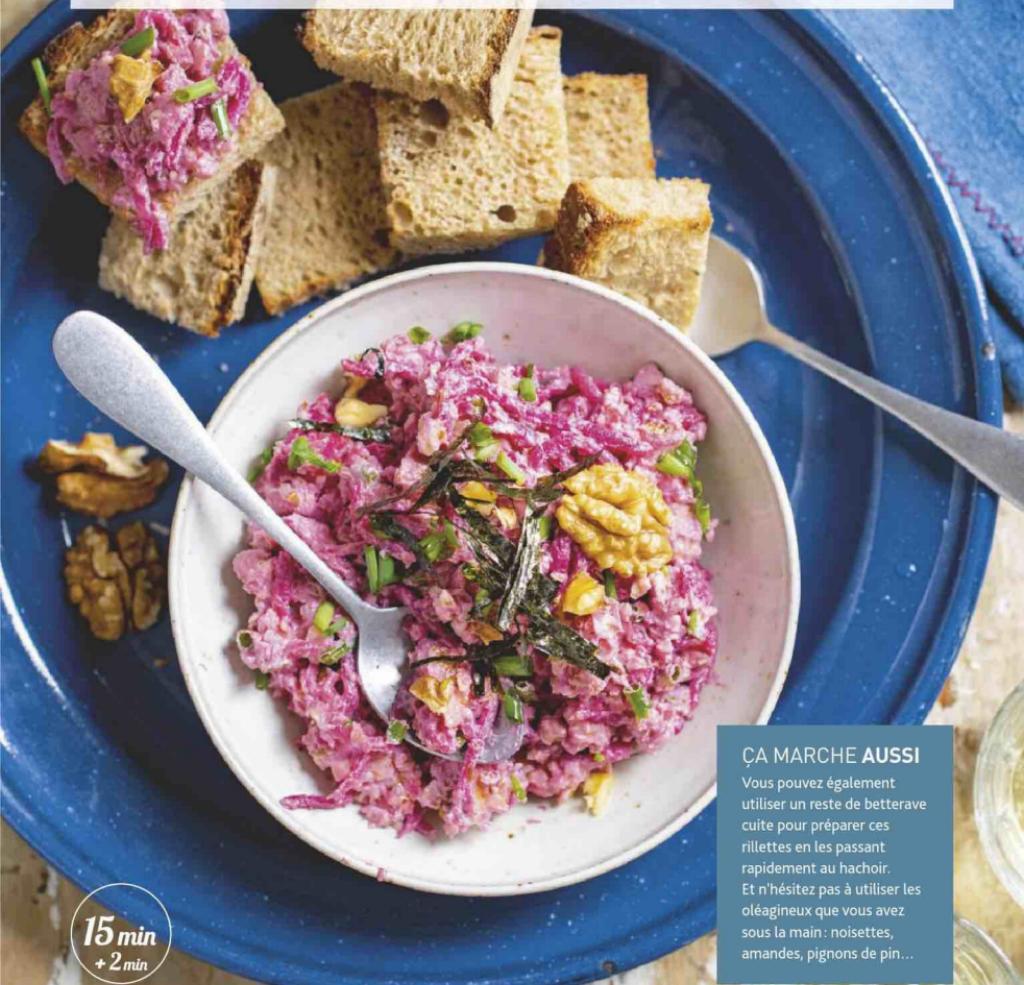
finement). Hachez l'échalote et les noix séparément, réservez-les.

Ciselez la ciboulette et la feuille de nori séparément.

- Faites cuire la betterave râpée 2 à 3 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-la et pressez-la bien

en utilisant vos mains.

• Écrasez le chèvre, ajoutez-y la betterave, l'échalote, les noix, la ciboulette et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez l'algue nori et servez avec du pain grillé ■



15 min  
+ 2 min

### ÇA MARCHE AUSSI

Vous pouvez également utiliser un reste de betterave cuite pour préparer ces rillettes en les passant rapidement au hachoir. Et n'hésitez pas à utiliser les oléagineux que vous avez sous la main: noisettes, amandes, pignons de pin...

**30 min**  
+ 1 h



### QUESTION DE GOÛT

Vous pouvez également remplacer la blette par des épinards frais. Dans ce cas, augmentez les quantités, car les épinards réduisent beaucoup à la cuisson. Vous pouvez aussi utiliser un reste de légumes verts : ce genre de tourte est idéal pour leur redonner du panache !

## Tourte feuilletée aux blettes, à la brousse et à la menthe

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H ENVIRON

TRÈS FACILE

2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre • 1 botte de blette • ½ bouquet de menthe • 1 citron bio • 1 oignon • 300 g de brousse • 50 g de parmesan • 1 jaune d'œuf • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

- **Hachez l'oignon et la menthe**  
séparément. Lavez les blettes puis émincez-les finement en séparant le vert du blanc. Râpez le parmesan.
- **Dans une sauteuse**, faites blondir

l'oignon 5 min dans l'huile d'olive. Ajoutez le blanc de blette, mélangez, couvrez, et laissez cuire 12 min en mélangeant de temps en temps. Ajoutez le vert de blette et poursuivez la cuisson 5 min de plus.

- **Préchauffez le four à 180 °C** en mode en chaleur tournante. Débarrassez les blettes dans un saladier et laissez refroidir. Incorporez ensuite la brousse, la menthe, le parmesan et les zestes

du citron. Salez et poivrez.

- **Déroulez une des pâtes** avec le papier sur une plaque de cuisson. Ajoutez le mélange aux blettes et recouvrez de l'autre pâte. Faites bien adhérer les bords.

● **Badigeonnez le dessus** de la tourte de jaune d'œuf au pinceau et faites un dessin avec le dos de la lame d'un couteau si vous le souhaitez. Enfournez pour 35 à 40 min ■

# OFFRE SPÉCIALE

**Cuisine et Vins +**  
DE FRANCE

6 numéros

**Régal**  
6 numéros  
+ 2 hors-séries



Avec **Cuisine et Vins de France**, développez votre esprit gourmand ! Des recettes créatives pour tous les talents et toutes les occasions, avec leurs bons accords vins, pour partager de bons moments gourmands !

VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES



**42€**

AU LIEU DE  
**59,10€**

SOIT  
**28%**  
DE RÉDUCTION

Retournez le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Régal - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex.

**OUI JE M'ABONNE,**

1 an à **Régal** (6 n° + 2 hors-séries)

+ 1 an à **Cuisine et Vins de France** (6 n°)

42€ au lieu de 59,10€<sup>(1)</sup>

Mes coordonnées

RCCV119

\*Mentions obligatoires:

Prénom\*: \_\_\_\_\_ Date de naissance\*: \_\_\_\_\_

Mme  M. Nom\*: \_\_\_\_\_

Adresse\*: \_\_\_\_\_

Ville\*: \_\_\_\_\_ Code postal\*: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir par email les offres partenaires et bons plans d'Uni-médias.

Je joins mon règlement par  
chèque bancaire ou postal  
à l'ordre d'Uni-médias

Date et signature  
OBLIGATOIRES

**OUI J'OFFRE,**

1 an à **Régal** (6 n° + 2 hors-séries)

+ 1 an à **Cuisine et Vins de France** (6 n°)

42€ au lieu de 59,10€<sup>(1)</sup>

Les coordonnées du bénéficiaire

RPRGCV119

\*Mentions obligatoires:

Prénom\*: \_\_\_\_\_ Date de naissance\*: \_\_\_\_\_

Mme  M. Nom\*: \_\_\_\_\_

Adresse\*: \_\_\_\_\_

Ville\*: \_\_\_\_\_ Code postal\*: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Où je retrouve cette offre sur :

[store.uni-medias.com/nos-objets/cvf-regal.html](http://store.uni-medias.com/nos-objets/cvf-regal.html)

Ou en scannant ce QR code



# Sweet cheesecakes

Ce grand classique new-yorkais n'en finit pas de renaître, tout en restant solide sur ses bases : un socle de biscuit, du fromage frais, un topping gourmand aux multiples usages. Fruité, caramélisé, chocolaté... le cheese nous fait craquer.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME AUDREY COSSON ASSISTÉE DE ALICIA MORET  
PHOTOS FABRICE BESSE



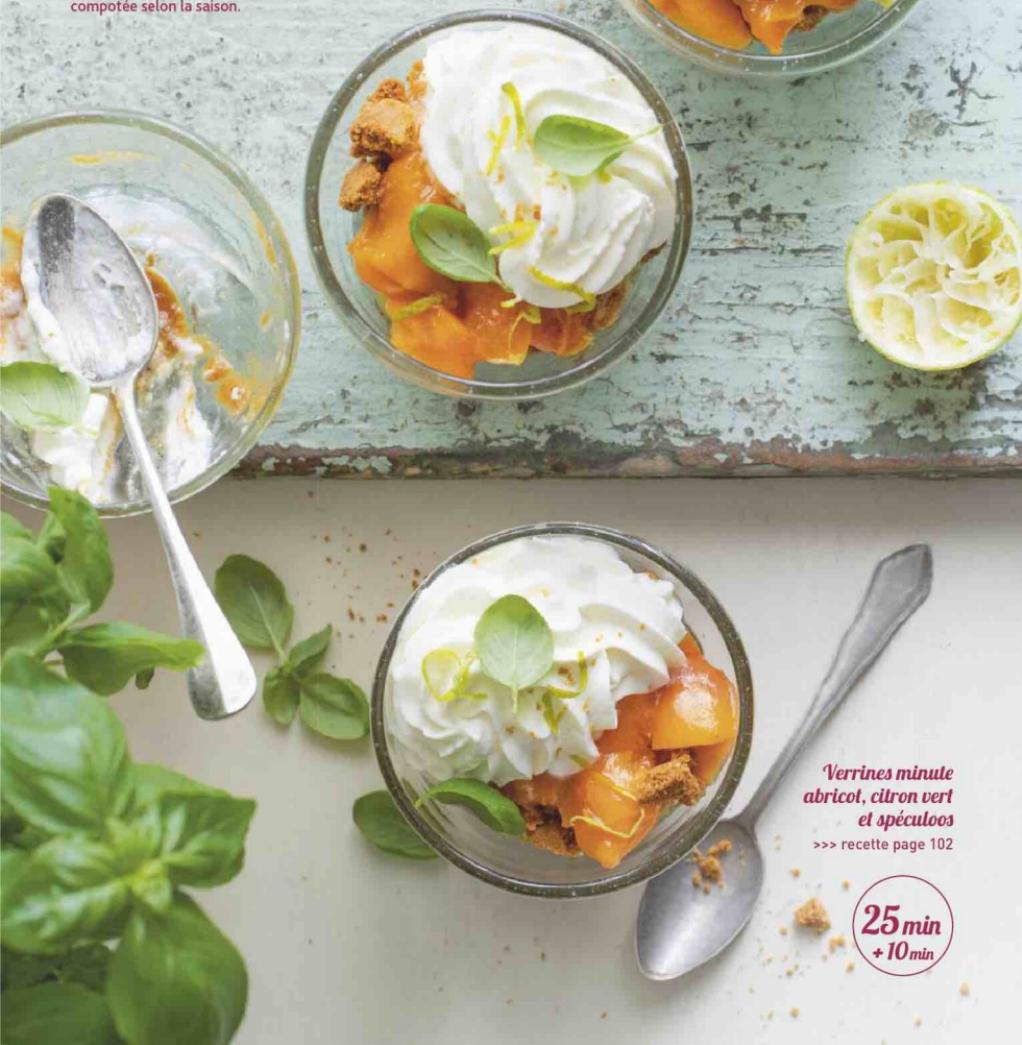
40 min  
+ 4 h 05

Cheesecake à la pistache et aux cerises

>>> recette page 110

## VERRINE MINUTE

Préparer un cheesecake demande de s'y prendre à l'avance. Avec ces verrines prêtes en peu de temps, vous pouvez être spontané ! Variez les fruits de la compotée selon la saison.



*Verrines minute  
abricot, citron vert  
et spéculoos*

>>> recette page 102

25 min  
+ 10 min



### Verrines minute abricot, citron vert et spéculoos

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISISON 10 À 15 MIN

TRES FACILE

- 250 g d'abricots • 150 g de fromage blanc
- 75 g de mascarpone • 20 cl de crème fleurette à 30 % MG bien froide • 50 g de lait concentré sucré • 100 g de spéculos
- Le zeste et le jus de 1 citron vert bio
- 1 c. à soupe de miel • 6 feuilles de basilic + quelques-unes pour le décor.

● **Dénoyez les abricots** et faites-les compoter 10 à 15 min dans une casserole avec un peu d'eau, le miel et le basilic. Lorsque les abricots sont bien tendres, retirez-les du feu et laissez-les complètement refroidir.

● **Émiettez les spéculos.** Répartissez-les dans le fond de 6 verrines.

● **Mélangez dans un bol le fromage blanc**, le mascarpone, le lait concentré sucré, le zeste et le jus du citron vert. Fouettez la crème fleurette froide afin d'obtenir une chantilly bien ferme puis incorporez-la délicatement au mélange précédent.

● **Répartissez la compotée d'abricot refroidie** sur les spéculos puis ajoutez par-dessus la crème fouettée à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère. Décorez avec des feuilles de basilic et servez sans attendre ■



### LA BASE AUX BISCUITS

Écrasez les biscuits de votre choix jusqu'à obtenir une texture fine (au mixeur ou avec une fourchette). Faites fondre le beurre et incorporez-le aux biscuits écrasés en mélangeant bien. Disposez ce mélange au fond d'un moule à charnière préalablement beurré et tapissé de papier cuisson, en pressant bien avec les doigts pour former une couche uniforme. Placez au réfrigérateur pendant 30 min.



### Le cheesecake classique de New York

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISISON 50 MIN À 1 H 05

REPOS 4 H 30 MINIMUM

FACILE

#### POUR LA BASE • 200 g de biscuits

Digestive (ou de sablés bretons si vous n'en trouvez pas) • 80 g de beurre + un peu pour le moule. **POUR LA CRÈME**

- 600 g de cream cheese type Philadelphia
- 15 cl de crème fraîche entière liquide
- 3 œufs • 150 g de sucre semoule • 20 g de farine • 1 c. à soupe d'extrait de vanille.

#### POUR LE COULIS DE FRUITS ROUGES

- 250 g de mélange de fruits rouges (framboises, groseilles, myrtilles...) + un peu pour le décor • 1 c. à soupe de sucre semoule. **USTENSILE** • 1 moule à charnière de 20 à 25 cm de ø.

#### ● Préchauffez le four à 160 °C.

Réalisez la base du cheesecake [voir encadré ci-contre].

● **Fouettez le cream cheese et le sucre** dans un grand bol. Ajoutez la farine et mélangez bien. Incorporez les œufs un par un en fouettant bien après chaque ajout. Versez la crème liquide et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 45 min à 1 h. Le cheesecake doit avoir pris mais rester légèrement tremblotant en son centre. Retirez du four et laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

● **Placez les fruits rouges et le sucre** dans une petite casserole. Portez à ébullition tout en écrasant bien les fruits avec une cuillère en bois pendant 5 min. Retirez du feu et filtrlez la préparation pour récupérer un maximum de coulis. Laissez-le refroidir à température ambiante puis placez-le ensuite au réfrigérateur jusqu'au moment de servir le cheesecake.

● **Sortez le cheesecake** 30 min avant de le servir et disposez-le sur une assiette. Décorez de fruits rouges et versez le coulis sur le dessus juste avant de déguster ■

## L'ACCORD PARFAIT

L'acidité du coulis de fruits

rouges contrebalance parfaitement le côté crémeux du cheesecake. Pour un plaisir encore plus régressif, nappez la surface d'un coulis de caramel au beurre salé...

40 min  
+ 5 h 20

*Le cheesecake classique  
de New York*

>>> recette ci-contre



**35 min**  
+ 3 h



### Cheesecake glacé au café et caramel au café

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 15 MIN REPOS 2 H 45

FACILE

**POUR LA BASE** • 250 g de biscuits

Digestive (ou à défaut, de sablés bretons)

• 60 g de crêpes dentelle • 100 g de chocolat Dulcey. **POUR LA CRÈME** • 400 g de mascarpone • 40 cl de crème fleurette à 30 % MG • 60 g de sucre semoule • Quelques gouttes d'extrait de café.

**POUR LE CARAMEL AU CAFÉ** • 100 g de sucre semoule • 1 expresso de 3 cl • 10 cl de crème fleurette à 30 % MG • 15 g de beurre au sel de Guérande • 30 g de grains de café. **USTENSILES** • 6 petits moules à chârniers individuels.

• **La base.** Écrasez finement ensemble les biscuits et les crêpes dentelle au

mixeur ou la fourchette. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Incorporez-le soigneusement aux biscuits écrasés. Répartissez ce mélange au fond des moules préalablement beurrés et tapissés de papier cuisson. Lissez avec une spatule pour que la couche soit uniforme. Placez 30 min au frais.

• **La crème.** Fouettez le mascarpone avec la crème fleurette. Dès que la crème commence à prendre, ajoutez le sucre et l'extrait de café. Continuez à fouetter pour obtenir une chantilly bien ferme. Répartissez-la dans les moules et placez-les au congélateur pendant au moins 2 h.

• **Le caramel.** Faites chauffer le sucre et l'expresso dans une grande casserole. Pendant ce temps, faites doucement frémir la crème fraîche et coupez le beurre en petits cubes. Dès que le sucre devient caramel, retirez-le du feu et, en faisant attention aux projections, ajoutez aussitôt la crème en fouettant pour bien l'incorporer. Ajoutez ensuite le beurre petit à petit, toujours en fouettant. Débarrassez dans un récipient et laissez refroidir.

• **Sortez le cheesecake** du congélateur 15 min avant la dégustation, nappez-le de caramel au café et parsemez de grains de cafés concassés ■

25 min  
+ 5 h

### Burnt cheesecake au yaourt grec

>>> recette page 106

### ULTRA-ONCTUEUX

Ce cousin basque du cheesecake, sans base et sans coulis, se prépare plus rapidement que la recette classique. Inspiré de la *torta de queso*, sa cuisson courte et à haute température lui confère une texture ultra-onctueuse totalement addictive.



### Burnt cheesecake au yaourt grec

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 30 MIN

REPOS 4 H 30 MINIMUM

FACILE

450 g de cream cheese type Philadelphia

• 180 g de yaourt grec • 140 g de sucre

semoule • 2 œufs • 4 cl de sirop d'érable

• ½ c. à soupe de farine • 1 gousse de

vanille • Beurre pour le moule. **USTENSILE**

• 1 moule à charnière de 20 à 25 cm de Ø.

● **Préchauffez le four à 220 °C.** Dans un grand bol, fouetez le cream cheese avec le yaourt grec et le sucre jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Incorporez les œufs un par un en mélangeant bien après chaque ajout.

● **Ajoutez le sirop d'érable** et la farine. Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines au-dessus du bol. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.

● **Versez la préparation** dans le moule préalablement beurré et chemisé de papier sulfurisé.

● **Enfournez pour 15 min** puis tournez le cheesecake pour que la partie qui était vers le fond du four soit devant. Laissez cuire encore 15 min ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, presque un peu brûlé. Le cœur doit encore être très tremblotant.

● **Retirez le cheesecake** du four et laissez-le refroidir à température ambiante avant de le placer au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Démoulez-le et dégustez ■

### Cheesecake tout chocolat

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 55 MIN

CUISSON 1 H À 1H15

REPOS 5 H 30 MINIMUM

FACILE

**POUR LA BASE** • 200 g de biscuits type galettes bretonnes • 60 g de crêpes dentelle • 100 g de chocolat praliné.

**POUR LA CRÈME** • 600 g de cream cheese type Philadelphia • 15 cl de crème fraîche liquide entière • 3 œufs • 180 g de chocolat noir • 180 g de chocolat blanc

• 75 g de sucre semoule • 20 g de farine.

**POUR LA SAUCE AU CHOCOLAT** • 100 g de chocolat noir • 1 c. à soupe de crème fraîche entière liquide • 9 cl de lait • 20 g de beurre. **USTENSILE** • 1 moule à charnière de 20 à 25 cm de Ø.

● **La base.** Écrasez les biscuits et les crêpes dentelle au mixeur ou à la fourchette pour obtenir une texture fine. Faites fondre le chocolat praliné au bain-marie et incorporez-le aux galettes bretonnes et aux crêpes dentelle écrasées en mélangeant bien.

● **Tassez ce mélange** au fond du moule préalablement beurré et tapisssé de papier cuisson. Lissez le dessus avec une spatule. Placez le moule 30 min au réfrigérateur.

● **Tassez ce mélange** au fond du moule préalablement beurré et tapisssé de papier cuisson. Lissez le dessus avec une spatule. Placez le moule 30 min au réfrigérateur.

● **Tassez ce mélange** au fond du moule préalablement beurré et tapisssé de papier cuisson. Lissez le dessus avec une spatule. Placez le moule 30 min au réfrigérateur.

● **Mettez 3 c. à soupe d'appareil au chocolat noir** dans le fond du moule sur la base sablée, en tas, sans l'étaler. Ajoutez à côté 3 c. à soupe de préparation au chocolat blanc, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des deux préparations. Avec une spatule ou un

couteau, faites des ronds dans la préparation pour marbrer le cheesecake puis enfournez pour 45 min à 1 h. Le cheesecake doit avoir pris mais rester légèrement tremblotant en son centre.

● **Retirez le cheesecake du four,** laissez-le refroidir à température ambiante 30 min puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

● **La sauce chocolat.** Faites fondre le chocolat noir au bain-marie, ajoutez la crème, le lait et le beurre découpé en petits cubes. Mélangez pour bien les incorporer. Retirez du feu et réservez.

● **Sortez le cheesecake** 30 min avant de le servir et disposez-le sur une assiette. Arrosez-le de sauce chocolat juste avant de le déguster ■



### AVEC OU SANS CUISSON

La garniture d'un cheesecake est traditionnellement cuite et à base de cream cheese et d'œufs. On aime aussi les variantes sans cuisson prises au frais, plus légères, ou celles à base de ricotta ou de mascarpone, ou encore aromatisées au citron, chocolat, café, pistache... Il y en a pour tous les goûts !

## CHOCO ADDICT

Ce cheesecake tout chocolat joue avec les textures: une base très croustillante aux crêpes dentelle, une crème marbrée noire et blanche et un coulis tiède pour enrober le tout. De quoi ravir les accros au chocolat !

## Cheesecake tout chocolat

>>> recette ci-contre

55 min  
+ 6h30





### LA RHUBARBE AU SIROP

Retirez les feuilles des bâtons de rhubarbe et découpez-les en tronçons d'environ 10 cm chacun. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines dans une casserole. Ajoutez la gousse, 10 cl d'eau et les 100 g de sucre et faites bouillir pendant 10 min. Disposez la rhubarbe dans un plat creux allant au four, versez le sirop, mélangez et enfournez pour 10 min ou jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien tendre. Retirez du four et laissez complètement refroidir.

### Cheesecake ricotta, rhubarbe et fraise

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 55 MIN CUISSON 25 MIN  
REPOS 2 H 30 MINIMUM

FACILE

**POUR LA BASE** • 200 g de biscuits type shortbreads • 40 g de beurre fondu.  
**POUR LA CRÈME** • 250 g de ricotta • 40 cl de crème fleurette à 30 % MG bien froide • 180 g chocolat blanc • Le zeste de 1 citron jaune bio. **POUR LA GARNITURE** • 200 g de fraises • 4 bâtons de rhubarbe • 1 gousse de vanille • 100 g de sucre en poudre. **USTENSILE** • 1 moule à charnière de 20 à 25 cm de Ø.

- **Préparez la rhubarbe de la garniture** (voir recette ci-contre).
- **Préparez la base.** Écrasez les shortbreads au mixeur ou à la fourchette jusqu'à obtenir une texture fine. Faites fondre le beurre et incorporez-le aux shortbreads écrasés en mélangeant bien. Disposez ce mélange au fond du moule préalablement beurré et tapissé de papier cuisson. Pressez avec les doigts pour uniformiser. Placez au réfrigérateur pendant 30 min.
- **Préparez la crème.** Fouettez la ricotta égouttée avec les zestes de citron (gardez-en un peu pour le dressage). Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie et ajoutez-le dans le mélange précédent. Fouettez la moitié de la crème fleurette en chantilly bien ferme. Incorporez-la délicatement au mélange.
- **Coupez la moitié des fraises en deux.** Disposez-les sur la base en shortbreads contre le bord du moule, faces coupées vers le dessus. Garnissez le fond de crème à la ricotta et lissez bien le dessus. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 h.
- **Au moment de servir**, démoulez le cheesecake sur une assiette. Fouettez le reste de crème fleurette en chantilly bien ferme et étalez-la sur le dessus du cheesecake. Coupez le reste des fraises en 2 ou en 4 selon leur taille. Disposez les morceaux de rhubarbe confite avec un peu de sirop de cuisson ainsi que les fraises sur le cheesecake. Ajoutez le reste des zestes de citron et servez sans attendre ■

## SUIVEZ LA SAISON

Au printemps, la rhubarbe est parfaite pour confectionner un sirop doux acidulé. L'été, préparez-le avec de belles pêches bien juteuses pour un cheesecake ensoleillé.



55 min  
+ 2 h 55

Cheesecake ricotta,  
rhubarbe et fraise  
»»> recette ci-contre



## Cheesecake à la pistache et aux cerises

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 5 MIN

REPOS 4 H 30 MINIMUM

**FACILE**

- **POUR LA BASE** • 230 g de biscuits type spéculoos • 70 g de petits flocons d'avoine • 100 g de beurre fondu. **POUR LA CRÈME** • 600 g de cream cheese, type Philadelphia, à température ambiante • 30 cl de crème fleurette à 30 % MG bien froide • 100 g de sucre semoule • 100 g de purée de pistache (en magasins bio) • 1 c. à café d'extrait de vanille liquide • 2 feuilles de gélatine. **POUR LE COULIS** • 250 g de cerises • 1 c. à soupe de sucre semoule. **POUR LE DÉCOR** • Quelques cerises • Quelques pistaches vertes décortiquées entières. **USTENSILE** • 1 moule à charnière de 20 à 25 cm de Ø.

• **Préparez la base.** Écrasez les spéculoos au mixeur ou à la fourchette jusqu'à obtenir une texture fine. Mélangez-les dans un bol avec les flocons d'avoine. Faites fondre le beurre et incorporez-le soigneusement dans ce mélange. Transvasez la préparation au fond du moule préalablement beurré et tapissé de papier cuison, en pressant avec les doigts pour former une couche uniforme. Placez au réfrigérateur pendant 30 min.

• **Préparez la crème.** Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez la moitié de la crème fleurette dans une casserole et dès qu'elle arrive à ébullition, retirez la casserole du feu et incorporez-y la gélatine bien égouttée en fouettant. Fouettez le reste de crème bien froide pour faire une chantilly bien ferme en ajoutant le sucre dès que la crème commence à prendre.

• **Fouetez le cream cheese** dans un saladier avec la pâte de pistache, l'extrait de vanille et la crème contenant de la gélatine pour le fluidifier. Incorporez délicatement la chantilly et ajoutez ce mélange dans le fond du moule sur la base. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

• **Préparez le coulis.** Dénoyez les cerises portez-les à ébullition dans une petite casserole avec le sucre pendant 5 min. Filtrez dans une passoire en écrasant bien les cerises avec une cuillère. Laissez refroidir et placez ensuite au réfrigérateur jusqu'au moment de servir le cheesecake.

• **Sortez le cheesecake**, démoulez-le et disposez-le sur une assiette. Versez du coulis de cerises sur le dessus, décorez de cerises et de pistaches grossièrement concassées et servez sans attendre ■

## Barres marbrées framboise, vanille et noix de pécan

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 5 MIN

REPOS 4 H 30 MINIMUM

**FACILE**

- **POUR LA BASE** • 200 g de biscuits type Digestive • 180 g de dattes medjool • 2 c. à soupe d'huile de coco. **POUR LA CRÈME** • 600 g de cream cheese, type Philadelphia, à température ambiante • 30 cl de crème fleurette à 30 % MG bien froide • 100 g de sucre semoule • 30 g de noix de pécan • 1 gousse de vanille • 2 feuilles de gélatine. **POUR LE COULIS** • 250 g de framboises + un peu pour le décor • 1 c. à soupe de sucre semoule. **USTENSILE** • 1 moule rectangulaire d'environ 15 x 25 cm.

• **Préparez le coulis.** Placez les fruits rouges dans une petite casserole avec le sucre et portez à ébullition tout en écrasant avec une cuillère en bois. Au bout de 5 min, retirez du feu, filtrer et laissez refroidir à température ambiante.

• **Préparez la base.** Écrasez les biscuits au mixeur ou avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture fine. Faites fondre l'huile de coco et incorporez-la aux biscuits écrasés. Hachez les dattes ajoutez-les et mélangez bien. Disposez ce mélange au fond du moule préalablement beurré et tapissé de papier cuison, en pressant bien avec les doigts pour former une couche uniforme. Placez au réfrigérateur pendant 30 min.

• **Préparez la crème.** Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez la moitié de la crème fleurette dans une casserole et dès qu'elle arrive à ébullition, retirez du feu et incorporez-y la gélatine bien égouttée en fouettant. Laissez un peu tiédir.

• **Fendez la gousse de vanille en deux** et prélevez ses graines. Fouettez le reste de crème fleurette bien froide pour faire une chantilly bien ferme en ajoutant le sucre dès que la crème commence à prendre.

• **Fouetez le cream cheese** avec les graines de la gousse de vanille et la crème contenant la gélatine pour le fluidifier. Incorporez la chantilly délicatement et ajoutez ce mélange dans le moule sur la base. Disposez des points de coulis de framboise sur le dessus du cheesecake et passez un couteau à travers le coulis pour créer des marbrures. Parsemez de noix de pécan concassées et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

• **Sortez le cheesecake**, démoulez-le et disposez-le sur une planche. Découpez des barres individuelles et parsemez-les des framboises restantes. Servez sans attendre ■



### BASE ORIGINALE

La base aux dattes, huile de coco et noix de pécan, ajoute à ce cheesecake une touche d'originalité et fera de lui un nouveau grand classique !

45 min  
+ 4h35

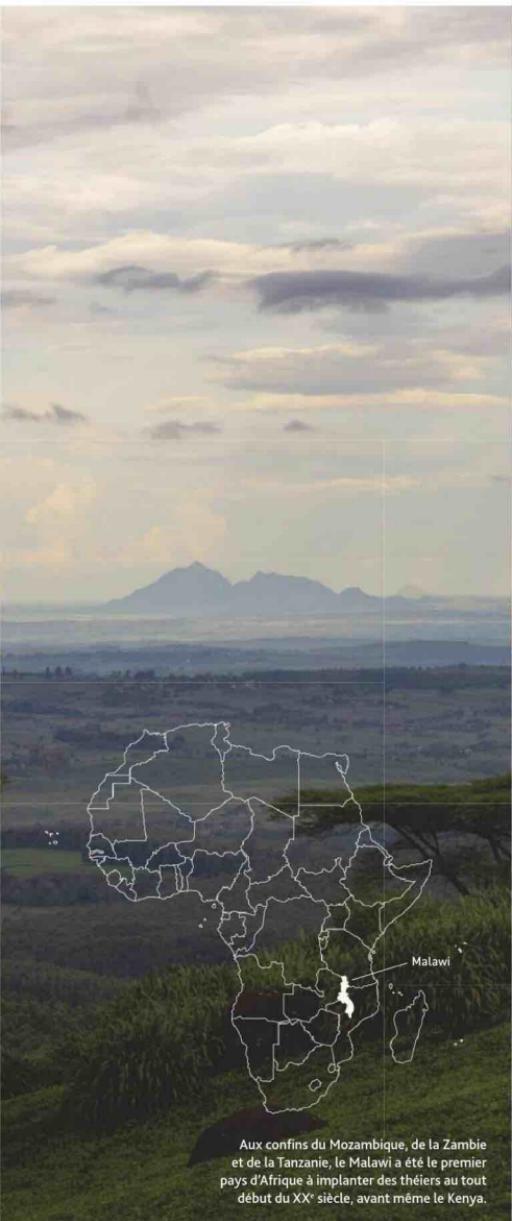
Barres marbrées framboise,  
vanille et noix de pécan

>>> recette ci-contre



*Afrique*  
**UN THÉ  
AU MALAWI**

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ



Aux confins du Mozambique, de la Zambie et de la Tanzanie, le Malawi a été le premier pays d'Afrique à planter des théiers au tout début du XX<sup>e</sup> siècle, avant même le Kenya.



**Au sud-est du continent, le Malawi produit 10 % du thé mondial. Nous y avons suivi François-Xavier Delmas, le fondateur du Palais des Thés, à la recherche de crus d'exception. L'occasion de découvrir les saveurs d'une Afrique méconnue.**

**D**u vert. Du vert à perte de vue. Des verts, plutôt: clair, sombre, jaune, bleu, jade, émeraude, kaki, olive... Du rouge, celui de la terre volcanique, ferrugineuse. Des écharpes de brume grise, signe que la saison des pluies n'est pas tout à fait finie en ce début mars. Et au loin, partout, des touches claires qui semblent immobiles avant que le regard ne perçoive leur mouvement lent: les immenses sacs de thé portés sur le dos par des cueilleurs immergés dans les champs de théiers jusqu'aux hanches. Lorsqu'ils se tournent, on aperçoit parfois un foulard jaune, un t-shirt bleu ou une robe fuchsia.

Au loin, les contreforts du Mulanje, le plus haut sommet d'Afrique australe, 3 002 mètres, se détachent sur l'horizon. Du thé en Afrique? Alexander Kay sourit. Propriétaire de l'immense plantation Satemwa, qui couvre 900 hectares, ce descendant d'Écossais, blond et athlétique est la troisième génération ►



### TRAVAILLER ENSEMBLE

Pas besoin de parler le chichewa pour se comprendre : François-Xavier Delmas (*ci-dessus*) échange volontiers en anglais avec ceux qui sont à l'origine du thé. Ci-dessous, Alex Kay, le propriétaire de Satemwa, est la troisième génération à diriger la plantation. Ses quatre collaborateurs les plus proches sont tous des Malawites de souche.



*Avec 1800 salariés en haute saison, Satemwa constitue une communauté importante, dotée d'un dispensaire et d'une école pour les enfants des salariés.*



à en cultiver : « Tout le monde pense à l'Asie comme principal producteur de thé, mais le Kenya est le premier exportateur mondial. Le Malawi, quant à lui, fournit 10 % de la production mondiale, soit environ 45 000 tonnes. C'est le deuxième plus gros producteur du continent. Le thé est le plus important employeur du pays : il fait vivre près de 70 000 familles. » 1800 d'entre elles travaillent pour Satemwa. Fondée en 1923 par le grand-père d'Alex, officier sous le protectorat britannique d'Afrique centrale, l'entreprise vient de fêter ses 100 ans.

### GROSSE PRODUCTION OU SUR MESURE

Si l'immense majorité de la production nationale, et même celle d'Alex, est destinée à finir en sachets sans grand intérêt, quelques pépites attirent depuis une dizaine d'années l'attention des amateurs. À commencer par François-Xavier Delmas. En ce printemps 2024, c'est la quatrième fois qu'il vient à Satemwa. Le fondateur du Palais des Thés, qui compte une centaine de boutiques en France et une vingtaine à l'étranger, est spécialisé dans le haut de gamme. Parcourant la planète à longueur d'année pour trouver les meilleures feuilles, il a été séduit dès 2015 par le parcours d'Alex. « Quand mon grand-père s'est lancé dans la production il y a un siècle, explique le planteur, c'était évidemment de manière très artisanale, manuelle, même si c'était à grande échelle. Dans les années 1970, quand mon père était aux commandes, on a vu l'arrivée des thés en sachets et des machines pour fabriquer plus vite, avec moins de pertes. Ça semblait génial. J'ai continué dans cette voie jusqu'en 2005, quand j'ai entendu parler du thé blanc pour la première fois. C'est considéré comme le nec plus ultra parce qu'on ne cueille que le bourgeon et une ou deux feuilles, ça se pratique en Asie depuis des siècles, mais pour nous, ça a été une découverte ! J'ai alors réalisé qu'il existait plein d'autre thé. On a acheté de plus petites machines et on a commencé à travailler de tout petits lots pour faire du thé d'exception. Ça ne concerne que quelques pourcents de notre production, mais c'est super excitant. » Et c'est rare : « Peu nombreux sont les planteurs qui s'intéressent à ce qui se fait ailleurs. La curiosité d'Alex est un vrai atout », apprécie François-Xavier Delmas.



## LEÇON DE CUEILLETTE

Depuis, si une grande partie des centaines d'employés qui travaillent pour Satemwa coupent toujours les feuilles aux ciseaux pour faire du thé bas de gamme, les meilleures parcelles voient s'affairer des cueilleurs appliqués à ne récolter à la main que la cime des arbustes, celle qui deviendra un « thé de spécialité ». Souriante mais concentrée, Suzy est ravie de nous montrer. « On se met toujours face à la pente pour garder une vue d'ensemble sur la parcelle. On pose les deux mains à la surface des théiers. Oncale la jeune pousse à cueillir entre l'index et le majeur de chaque main en ne prenant que le bourgeon et une ou deux petites feuilles, les plus claires, tu vois ? Tu brises la pousse avec le pouce, tu la rabats dans ta paume et tu la jettes dans ton sac derrière toi. » Facile en apparence, le geste est technique et demande expérience et dextérité pour l'effectuer correctement à toute vitesse. Beaucoup de muscles, aussi : en une journée, un travailleur peut récolter jusqu'à 60 kg de feuilles, qui donneront, une fois séchées, environ 12 kg de thé. Chaque parcelle a son responsable, chargé de veiller au bon déroulement des opérations. Le résultat est parfait quand les arbustes, à la fin, ont tous une surface tellement plane qu'on parle de table de cueillette. Régulièrement, le contenu des sacs est déversé, évalué et pesé sur une grande balance en bordure du chemin. Le poids et la qualité du travail effectué détermineront le salaire de chacun : 9,40 euros par jour environ, dans un pays où 75 % de la population gagne moins de deux euros. Le prix varie un peu en fonction du statut des cueilleurs. En effet, si une partie d'entre eux sont salariés, d'autres sont des petits propriétaires qui sont liés à Alex par des contrats de deux ans. Ils exploitent leurs terres sous la direction de Satemwa et vendent à l'entreprise tout ou partie de leur récolte. Un système de bonus les encourage à l'excellence.

## DES PRATIQUES QUI VONT DANS LE BON SENS

L'après-midi, le pesage permet de notifier à chacun ce qui lui est dû. Les petits producteurs, qui ne sont pas salariés mais payés selon leur récolte, perçoivent 1,40 € minimum par kilo de feuilles, avec un système de bonus lié à la qualité. Ci-dessous, la nursery où les arbustes sont cultivés pendant 18 mois avant d'être plantés. Sans engrangé, uniquement avec du compost réalisé sur place.

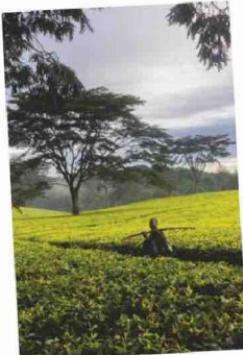




### CUEILLIR DU THÉ OU COUPER DU BOIS

Jusqu'à une période récente, les femmes étaient souvent contraintes de passer énormément de temps à récolter du bois pour alimenter le fourneau familial. Un nouveau type de foyer, financé avec un système de tontine, leur permet d'économiser jusqu'à 80 % de bois. Cette innovation, plus écologique, plus rapide et moins dangereuse (on n'inhaler pas les fumées en cuisinant), permet à de plus en plus de femmes de travailler et de devenir financièrement indépendantes.

*À Satemwa, les travailleurs des champs comme ceux de l'usine sont aussi bien des hommes que des femmes, jusqu'aux plus hauts niveaux de responsabilité.*

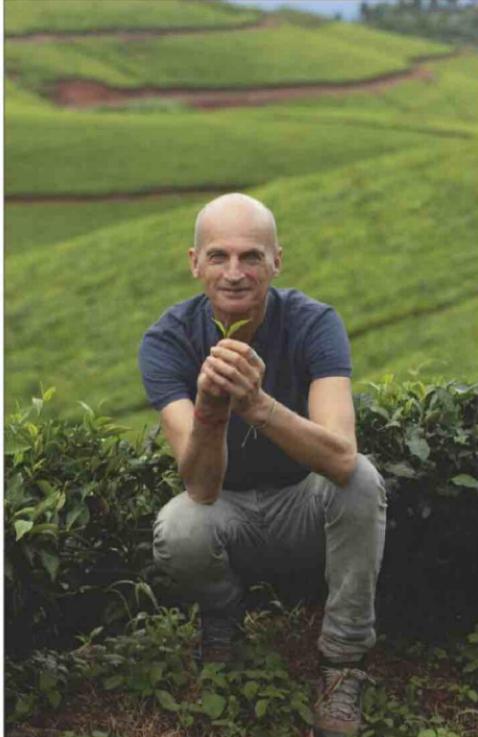


Tout en listant des points possibles d'amélioration, tous reconnaissent que travailler pour Satemwa est une chance, conscients que le patron se soucie de ses équipes. « Impossible de motiver les gens à bien travailler si vous ne les respectez pas, développe Alex. Il faut leur simplifier la vie autant que possible. Par exemple, on a mis en place un dispensaire gratuit et une école pour les enfants des salariés (la scolarité est obligatoire jusqu'à 18 ans). On fournit aussi un logement à certains. » Une attention essentielle aux yeux de François-Xavier Delmas. « Je n'achète du thé qu'à des gens bien, résume-t-il. Il me serait impossible de commercer avec quelqu'un qui ne respecte pas les droits de l'homme, ou qui ne se préoccupe pas du bien-être de ses employés. De toute façon, ça va ensemble : en plus de trente ans, je n'ai jamais rencontré un thé d'exception qui soit fait par des 100 % abrutis. » Encore faut-il être sur le terrain pour s'en assurer, sans passer par de nombreux intermédiaires, ce que font très peu d'entreprises : une vingtaine dans le monde entier, tout au plus.

### FAIRE INFUSER LES BONNES IDÉES

En Afrique, Satemwa fait figure d'exception. « Notre continent produit trop de thé de mauvaise qualité, regrette Alex. Tout le monde rêve d'imiter les Kenyans, mais leur réussite cache une surproduction qui tue le marché. Ils vendent le thé fini au prix que nous coûte juste la culture des feuilles, 85 centimes d'euros le kilo. Un tarif pareil est forcément synonyme d'exploitation humaine : impossible de payer qui que ce soit correctement à ce prix-là. Pour essayer de réduire les coûts, ils mécanisent la cueillette, mais comme ça abaisse la qualité, ça diminue encore davantage les prix : c'est un cercle vicieux qui a des répercussions partout. En février, neuf gros planteurs ont fermé boutique en Ouganda. » Le changement climatique n'aide pas non plus. Ici comme ailleurs, ses conséquences sont inquiétantes. « En février, le plein cœur de la saison des pluies, les théiers se desséchaient sur pied, observe Alex. Sécheresse, inondations et cyclones se succèdent à un rythme jamais vu. Le maïs, l'autre grande culture locale, principal aliment des Malawites, en souffre énormément. » Raison de plus pour miser sur le thé haut de gamme, l'un des rares gages d'espoir du pays. L'idée a commencé à infuser ■





## FRANÇOIS-XAVIER DELMAS, PROFESSION CHERCHEUR DE THÉ

**D**epuis près de quarante ans, François-Xavier Delmas exerce un métier qu'il a inventé : chercheur de thé. Comme on cherche un diamant, ce sexagénaire élégant, qui se décrit comme « indépendant et orgueilleux », arpente la planète à la recherche du thé d'exception, celui qui se démarquera par son goût, sa méthode de culture ou de fabrication. À ce trésor, il fallait bien un écrin : le Palais des Thés, créé en 1986. « Ça s'est fait un peu par hasard. Ma famille n'était pas particulièrement consommatrice, je n'ai pas de souvenir lié au thé... » Aucune chance en effet qu'un afternoon tea convivial ait un jour réuni les Delmas autour d'une théière dans les années soixante-dix. Dès l'enfance, son père vouvoie François-Xavier, comme ses quatre frères et sœurs, et l'appelle Monsieur ; sa mère ne pense qu'à jouer du violoncelle ; et nul ne s'aperçoit de son absence lorsqu'à 15 ans il accompagne un ami pendant une semaine au ski. La chaleur, c'est dans une tasse de thé qu'il va la trouver. La famille, il va se la fabriquer en créant une communauté de « tea sommeliers » qui embrassent la profession comme on adopte une religion.

« À 24 ans, je m'ennuyais dans une boîte d'informatique, rembobine-t-il. Comme tous mes collègues aimaient bien le thé, on allait en acheter à tour de rôle. On s'est rendu compte qu'il y

avait pas de boutique spécialisée et qu'on ramait pour en trouver du bon. Alors chacun a investi 2 000 francs pour ouvrir un magasin. On a d'abord perdu beaucoup d'argent, mais la machine était lancée. » Encore faut-il qu'elle se démarque. Sa singularité, celui qui à 15 ans rêvait d'être journaliste la trouve sur le terrain : il va aller chercher ces thés partout où ils poussent, rencontrer les producteurs, et raconter leur histoire à ses clients. Ce lien vivace entre la plantation et le consommateur, c'est l'ADN du Palais des Thés. « La quasi-totalité des grandes enseignes de thé (sans parler de groupes comme Lipton ou Tetley) s'approvisionnent en vrac auprès de grossistes à Hambourg. Elles ne mettent jamais les pieds dans une plantation », regrette-t-il.

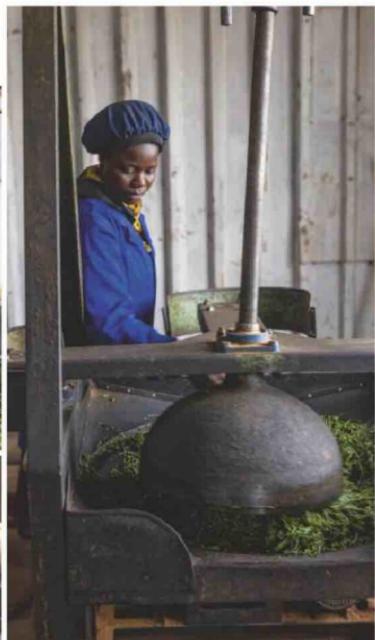
### FINANCER L'INDÉPENDANCE

Le succès aidant (le chiffre d'affaires annuel dépasse désormais les 70 millions d'euros), l'entreprise va plus loin en finançant l'association Karuna-Shechen qui met en place des formations afin d'aider des agriculteurs à améliorer leurs pratiques ou diversifier leurs cultures pour être moins dépendants des cours du thé. L'objectif étant de donner envie à la génération suivante de poursuivre ce travail au lieu d'émigrer vers une vie citadine incertaine. Faire de bonnes tasses pour éviter de la boire... ■

# DU CHAMP À LA TASSE

## LES 5 ÉTAPES QUI FONT UN THÉ D'EXCEPTION

Plus encore que le cultivar (le « cépage » du théier), c'est la façon de cueillir et de travailler les feuilles qui vont déterminer le type de thé. Voici les grandes lignes du processus de fabrication. Mais il existe de nombreuses variantes.



### 1 LA CUEILLETTE

Tout commence par un caméla *Camellia sinensis*, qui a besoin de beaucoup d'eau, de fraîcheur et d'altitude pour s'épanouir. Les spécimens sauvages centenaires peuvent dépasser les 30 mètres de haut, mais les espèces cultivées sont maintenues à hauteur d'homme pour faciliter la récolte. Ces cultivars (contraction de *cultivated variety*), sont l'équivalent des cépages pour le raisin. On en recense plus de 500 types différents. Certains sont plus aptes à produire des thés verts, d'autres des thés noirs. Si la cueillette destinée aux thés ordinaires demande peu de soin, celle des thés d'exception, dits « spéciaux », requiert de ne sélectionner que le bourgeon et une ou deux feuilles. Il est hors de question d'abîmer cette récolte délicate et tendre en l'écrasant sous son propre poids : elle est transportée en cageots plastiques, comme les plus beaux raisins de nos plus grands crus. Il en faut beaucoup : 2 kg de feuilles fraîches ne donnent que 400 g de thé fini !



### 2 LE FLÉTRISSAGE

Quand les feuilles arrivent à l'atelier, elles contiennent 80 % d'eau. Afin d'en évaporer une bonne partie, elles sont étalées sur de grandes grilles ventilées en une couche d'épaisseur égale. Elles sont remuées délicatement pour sécher uniformément pendant 10 à 18 h. La température et l'obscurité sont cruciales : au soleil, la chaleur et les UV détruiront les arômes. Les feuilles en sortent ramollies, donc malléables.

### 3 LE ROULAGE

Il consiste à malmener les feuilles pour briser les cellules, en extraire l'humidité, faire ressortir les sucres et les huiles essentielles, et faire descendre le taux d'humidité à 20 %. D'aspect antédiluvien, les machines noires et bruyantes, d'origine taiwanaise, sont en fait le nec plus ultra en la matière. Elles n'ont pas leur pareil pour faire circuler les feuilles entre ce qui ressemble à une cloche à fromage rotative et les pattes d'une araignée métallique. Elles ne peuvent traiter qu'une dizaine de kilos maximum à chaque session. Gare aux excès : cette étape développe les arômes, mais aussi l'astringence.

Pour les thés les plus chers, le roulage peut se faire à la main afin de façonner des « perles » (des cylindres d'environ



3 cm de long et 8 mm de diamètre) : chaque salariée mouille ses mains, pose 2 ou 3 feuilles sur le bord d'une de ses paumes et les frotte lentement mais énergiquement avec le bord de l'autre. Ça n'a l'air de rien, mais seules les plus musclées y arrivent ! 1,5 kg de feuilles fraîches est nécessaire pour fabriquer 200 à 300 g de perles séchées. Remplir un panier prend une journée entière ! Pour les besoins de notre photo, les salariées se sont installées en plein air, mais l'opération a normalement lieu dans la pénombre, loin des UV et de la chaleur du soleil, à 25 °C maximum. Alex Kay s'est inspiré d'un voyage en Inde pour mettre au point cette technique. Résultat : une forme de cocon originale, beaucoup de douceur,

aucune astringence, des arômes de... thé, bien sûr, mais aussi de citron, d'ail, d'estragon, et même de fruits !

**4 L'OXYDATION**  
Le thé vert y échappe, mais pour toutes les autres couleurs c'est une étape cruciale car elle détermine en grande partie le goût de la liqueur (infusion) finale. Ce processus naturel au contact de l'air dure de quelques minutes à plusieurs heures (pour les thés noirs). Les feuilles changent peu à peu de couleur. Pour les thés sombres cuits, c'est alors le moment de la fermentation dans un environnement chaud et humide, entre 45 jours et 3 mois.



**5 LE SÉCHAGE**  
Il est important car il fixe les parfums – qu'ils soient agréables ou non ! –, donc les caractéristiques finales du thé. Effectué sur un tapis roulant et chauffant, il a aussi pour but d'abaisser l'humidité de 3 % à 5 % du thé fini. L'ensemble du processus nécessitant beaucoup d'énergie, l'atelier est chauffé au bois, car l'électricité et le gaz coûtent extrêmement cher. Pour se fournir en combustible tout en gardant un bilan carbone équilibré, Satemwa possède et entretient 350 hectares de forêts durables.



## TOUTES LES NUANCES DU THÉ

Pour un néophyte, difficile de savoir par où commencer. Un peu comme le vin, la diversité des provenances et des goûts est si grande qu'on est vite perdu. Petite revue des styles les plus fréquents. Pour affiner, rendez-vous dans les boutiques spécialisées...

Les voyages de François-Xavier Delmas chez ses fournisseurs sont bien sûr l'occasion de sélectionner les prochains crus vendus au Palais des Thés, mais aussi de faire découvrir d'autres thés à des artisans qui ont beaucoup moins l'occasion de se déplacer, donc de comparer. « En montrant ce qui se fait ailleurs, je suggère de faire différemment, mieux, de s'inspirer. Je n'impose rien, j'explique ce qui marche dans d'autres endroits du monde, ce qui plaît. Je ne veux pas qu'ils fassent pareil, juste qu'ils élargissent leurs horizons. À eux ensuite de choisir les pistes qu'ils ont envie de suivre, ce qu'ils pourraient expérimenter, adapter... » Lors de notre reportage, les experts de Satemwa étaient cinq autour de la table. Outre Alex Kay, le propriétaire de l'entreprise, Alice, la directrice de l'usine, Emma, récemment promue responsable des thés spéciaux, mais aussi Francis et Chris (ci-dessus), responsables des champs de théiers, ont comparé avec grand intérêt leurs productions et ces nouveautés.

Dans la gamme produite par Satemwa, François-Xavier Delmas, lui, affectionne particulièrement l'oong, le thé sombre, un thé noir baptisé Spirit of Smoke et fumé au bois de goyavier ou

encore le Zomba Green, un thé vert velouté, aux notes d'abricot sec et d'artichaut. Alignées tout au long de la grande table, les tasses offrent une diversité de couleurs, de parfums et de goûts impressionnante ! Les différentes sortes de thé sont désignées par des teintes qui font essentiellement référence à la nuance des feuilles après le processus de fabrication.

• **Le thé vert est non oxydé.** Les feuilles sont torréfiées à 100 °C pour stopper net l'oxydation, roulées puis séchées. Il se distingue par sa fraîcheur et ses arômes végétaux.

• **Le oolong** désigne un thé dont l'oxydation a été déclenchée par une sudation des feuilles dans une pièce chaude et humide, puis interrompue par torréfaction. En Chine, il est appelé « bleu-vert ». Il rappelle fréquemment le sous-bois, la noisette...

• **Le thé noir** (ou rouge selon la dénomination chinoise, en référence à la couleur cuivrée de la liqueur) est entièrement oxydé puis chauffé à 90 °C pendant 15 à 20 min. Son goût évoque le cacao et les fruits compotés.

*« En montrant ce qui se fait ailleurs,  
je suggère de faire différemment,  
mieux, de s'inspirer. »*

François-Xavier Delmas

• **Le thé blanc** est constitué uniquement du bourgeon et parfois d'une ou deux feuilles sous-jacentes. Il ne subit que deux étapes : flétrissage et dessication, selon un processus très délicat qui se retrouve dans la finesse de son goût subtilement floral et fruité.

• **Le thé sombre** fait référence à la couleur de l'infusion. Traditionnellement, il est issu de thé vert « cru » juste séché 24 h au soleil puis compressé, qui fermente naturellement pendant cinq ans minimum. Cette méthode est pratiquée en Chine depuis 3 000 ans. Il peut également résulter d'un thé noir séché puis « cuit » par fermentation des feuilles sous une bâche pendant 6 à 12 semaines. Dans les deux cas, les feuilles finissent par prendre une teinte très brune. Les thés sombres les plus connus sont les pu'er qui rappellent les forêts en automne : terre humide, bois, champignons...

• **Le thé fumé** est légèrement grillé après roulage pour lui donner son arôme caractéristique.

• Ce qu'on appelle communément **le thé rouge** est un rooibos : non pas un *Camellia sinensis* mais une légumineuse au goût légèrement sucré et vanillé. Il est originaire d'Afrique du Sud et dépourvu de caféine.

• « **Grand cru** » désigne une origine géographique mais surtout une méthode de travail exceptionnelle.

• « **Blend** » désigne un mélange de plusieurs thés (jusqu'à 70) visant à assurer aux consommateurs un goût homogène toute l'année.

Aux néophytes, François-Xavier Delmas suggère de commencer par découvrir les thés parfumés (Earl Grey, Jasmin...), charpentés et aux goûts prononcés, et d'aller vers la subtilité en poursuivant avec des thés noirs, oolongs, thés verts pour finir par les thés blancs ■

### VADE RETRO, SACHET !

Le thé de consommation courante vendu en sachet est toujours un thé noir issu du procédé CTC: *Crush, Tear, Curl*. Les feuilles sont donc écrasées, déchirées et roulées. Ce procédé, développé en Inde dans les années 1950, présente, d'un point de vue économique, plusieurs avantages. D'une part, la dose nécessaire pour une tasse est de 2 g à 2,5 g, contre 3 g pour des feuilles entières. D'autre part, la récolte étant broyée, nul besoin d'un tri attentif pour éliminer branchettes et autres éléments indésirables. Aucun déchet puisque tout est réduit en poussière ! Sur le plan gustatif, en revanche, arômes, tanins et astringence sont poussés à leur maximum au détriment de la subtilité. D'où la nécessité d'ajouter du lait et du sucre à ces thés industriels pour diminuer leur amertume... 95 % des thés africains sont des CTC. Les autres sont dits « orthodoxes ».





#### LE NSIMA, PLAT NATIONAL

Alice Kambale sert un excellent nsima. Cette bouillie de maïs blanc, que les cuisinières pilent chaque matin pour la réduire en farine, accompagne tous les repas, du petit déjeuner au dîner. Le nombre de garnitures varie en fonction du niveau économique de chaque foyer (voir recette sur [regal.com](http://regal.com)).



## À LA DÉCOUVERTE DU NSIMA, DU MATOKI ET DU KWASU-KWASU...

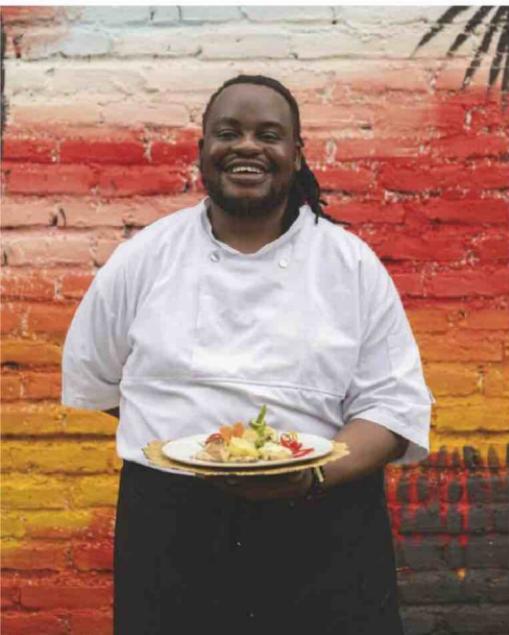
Beaucoup moins connues que le mafé ou le yassa d'Afrique de l'Ouest, les spécialités du Malawi, et d'Afrique de l'Est en général, n'en sont pas moins délicieuses. Vous prendrez bien un verre de thobwa ?

**U**n parfum alléchant s'échappe de la maison d'Alice Kambale. La directrice de l'usine Satemwa, l'une des deux seules femmes à occuper un tel poste au Malawi, nous a invités à déjeuner chez elle. Direction la cuisine, impeccable... et vide. Les plats qui chatouillent nos narines sont mitonnés dans l'arrière-cour. Dans une casserole, des haricots bambara, sorte de pois chiche dont la graine pousse sous la terre, barbotent dans une sauce tomate. Dans l'autre, des chambos, petits poissons séchés et fumés du lac Malawi, ont été réhydratés dans une sauce également aux tomates. Avec un plat de feuilles de patates douces appelé *kholowa*, cuisiné comme des épinards, ils accompagneront la spécialité nationale: le *nsima*, une bouillie de maïs blanc un peu fade pour les palais non-initiés. « Un Malawite ne peut pas vivre sans ! », rigole Alice. *On en mange à chaque repas, salé ou sucré.* » Repas qui, traditionnellement, ne se prend pas à table mais par terre, sur une natte, après s'être soigneusement lavé les mains. Pas d'assiettes ni de couverts: le nsima sert à la fois de pain et de cuillerère. Avec beaucoup de soin, Alice nous montre comment façonner une petite boule, l'aplatis légèrement et s'en servir pour attraper les accompagnements sans faire une seule tache sur sa belle robe rose vif. Les novices, eux, ne sont pas aussi adroits...

#### BEIGNETS DE TÊTES DE POULET

L'atmosphère est tout autre à Huntingdon. Dans cette luxueuse maison d'hôtes, autrefois demeure de la famille Kay, les propriétaires de Satemwa reçoivent leurs convives avec une indéniable *british touch*. Pourtant, c'est bien une cuisine malawite que préparent Celina, Grace et Gracious, les trois chefs qui s'y relayent. Tous ont étudié à l'université de Mzuzu, dans le nord du pays. S'ils travaillent sur des fourneaux rutilants, ce n'est pas à l'aide d'un mixeur mais toujours dans la cour, avec un mortier et un pilon, qu'ils préparent le maïs du *nsima* ou la poudre de cacahuètes qui agrémentera les feuilles de potiron du poulet *kwasu-kwasu*. « En France, vous ne mangez pas les feuilles de potiron ? », s'étonne Grace au passage. « Ici, patate douce ou moutarde, on les consomme toutes. »

La preuve en est au marché de Thyolo où nous accompagnons Gracious. Des monticules de feuilles voisinent avec des pyramides d'avocats, de carottes et d'une variété invraisemblable de piments multicolores aux airs fourbes de bonbons inoffensifs. Sur les étals de viande également, on ne gâche rien: têtes de poulets frites, pieds de chèvres pour le bouillon, aucun morceau n'est laissé de côté.

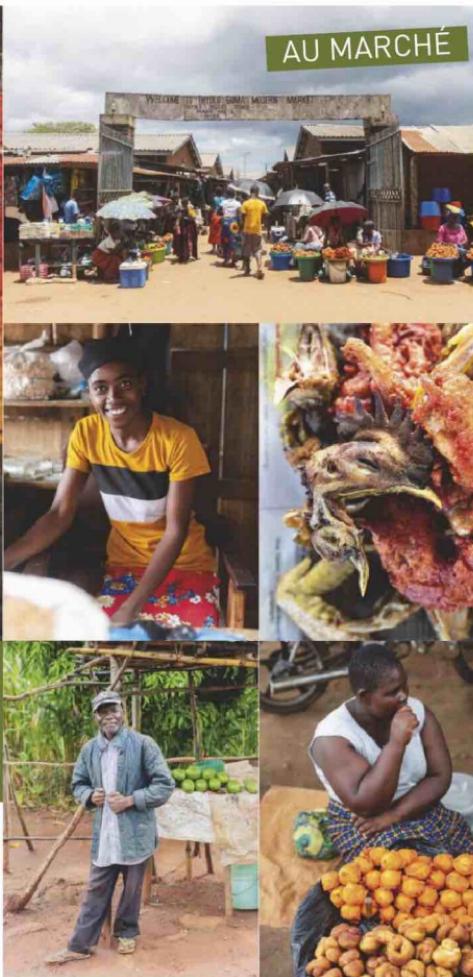


### UNE FIERTÉ À CONQUÉRIR

Le chef Ipyana Mwagomba est convaincu du potentiel culinaire national : « Nous avons des produits fabuleux, des recettes typiques, et plein de cuisiniers talentueux. Je veux les faire connaître. Mon but est que tous les gourmands sachent situer le Malawi sur une carte du monde. »

### LE GÂTEAU DE MARIAGE DU PRÉSIDENT

À Blantyre, la capitale économique du pays (la capitale politique est Lilongwe), le chef Ipyana Mwagomba aussi est certain de pouvoir conquérir les palais occidentaux avec les produits locaux. Sa renommée, cette star des réseaux sociaux l'a d'abord construite en fabriquant des gâteaux aussi bons que beaux. Jusqu'à concevoir celui du mariage du président du Malawi ! Où a-t-il appris l'art du *cake design* ? L'éclat de rire secoue sa silhouette imposante : « Sur Internet ! Je n'avais pas les moyens d'étudier, et mon père ne voulait pas que je devienne pâtissier parce que pour lui c'est féminin. » En 2020, le Covid met un coup d'arrêt à son activité. Fini, les gâteaux pour 20 personnes... « Les gens voulaient du réconfort, alors j'ai fait des soupes à emporter. » Le succès, énorme, lui vaut le titre de Cuisinier de l'Année en 2023. Ses recettes sont 100 % saines : « J'y mets jusqu'à 18 produits, des légumes, des herbes, de la viande de chèvre parce qu'elle est beaucoup moins grasse que le bœuf... C'est bien simple, je l'appelle The Cure, le remède ! » Savoureuse et colorée, la cuisine du Malawi est aussi un remède à la morosité. ■



### POUR ALLER PLUS LOIN

- **Podcast « Un thé, un voyage »,** François-Xavier Delmas et Sidonie Bonnec dégustent les meilleurs thés et parcourent le monde à la recherche de leurs histoires. [palaisdesthes.com/fr/podcast/](http://palaisdesthes.com/fr/podcast/)
- **Chercheur de thé,** de François-Xavier Delmas, La Martinière, 224 pages, 25 €.
- **Tea Sommelier,** de François-Xavier Delmas et Mathias Minet, éditions du Chêne, 224 pages, 24,90 €.
- **L'École du Thé:** [ecoleduthe.com](http://ecoleduthe.com)



## Matoki / Sauté de chevreau et plantain

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 25 REPOS 50 MIN

FACILE

1 kg de viande de chevreau • 12 bananes plantain • 6 tomates • 3 poivrons verts • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 10 g de gingembre frais • 1 cube de bouillon de bœuf • 1 petite boîte de concentré de tomate • 10 g de piment de Cayenne • Quelques brins de coriandre pour la déco • 2 c. à soupe d'huile • Sel.

- Coupez la viande en morceaux. Émincez les poivrons, les oignons, l'ail et le gingembre. Coupez les tomates en dés.
- Dans une cocotte, faites roussir les oignons dans l'huile chaude. Ajoutez la viande et laissez cuire sur toutes ses faces. Ajoutez les poivrons, l'ail, le gingembre et une pincée de sel. Mélangez et laissez mijoter à petit feu 15 min.
- Ajoutez les tomates coupées en dés, le concentré de tomate, le cube de bouillon de bœuf, 35 cl d'eau et le piment. Mélangez et laissez cuire 15 min de plus.
- Pendant ce temps, épicez les bananes plantain. Coupez-les en tronçons. Plongez-les 5 min dans de l'eau salée froide pour les débarrasser de leur sève collante (non toxique mais pouvant causer des embarras gastriques). Rincez-les bien. Faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant 10 min.
- Ajoutez-les à la viande de chevreau, mélangez et laissez cuire 30 min supplémentaires.
- Servez le plat parsemé de feuilles de coriandre ■

## The cure / L'Antidote

Recette du chef Ipyana Mwagomba,  
du restaurant RSVP à Blantyre

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1H30

FACILE

600 g de chevreau (de préférence dans le gigot) • 6 pommes de terre nouvelles • 2 carottes • 1 poireau • 2 tiges de céleri • 3 poivrons (1 rouge, 1 vert, 1 jaune) • Quelques légumes verts (épinards, chou frisé...) • 1 oignon rouge • 2 oignons nouveaux • 4 gousses d'ail • Un morceau de gingembre de 2,5 cm • 2 piments oiseaux • Épices (cumin, curcuma, poivre, mélange d'épices...) • Un mélange d'herbes fraîches • Le jus de 2 citrons • Sel.

- Lavez les pommes de terre et gardez la peau. Épluchez si besoin les autres légumes et coupez-les en morceaux. Hachez l'oignon, l'ail et le gingembre. Émincez le piment et l'oignon nouveau. Ciselez les herbes.
- Coupez la viande en gros morceaux et plongez-les dans un faitout rempli aux 2/3 d'eau salée. Laissez frémir pendant 1 h 15 en écumant régulièrement.
- Quand la viande est tendre, ajoutez les pommes de terre, les carottes, le poireau, le céleri, l'oignon, l'ail, les piments et le gingembre. Assaisonnez avec vos épices préférées et poursuivez la cuisson 8 min.
- Ajoutez ensuite les poivrons, les légumes verts, les herbes et le jus de citron. Laissez cuire encore 8 min et servez bien chaud ■



## Cacahuète & cacao

**Bonne Maman** lance une nouvelle pâte à tartiner ultra-gourmande qui associe la cacahuète et le cacao, toujours sans huile de palme. Les cacahuètes ont été pelées au préalable pour éviter toute amertume, puis torréfiées doucement pour révéler tout leur caractère. La générosité en cacahuètes et la douceur du bon chocolat font de cette recette un nouvel incontournable de la pâte à tartiner.

Pâte à tartiner Bonne Maman cacahuètes et cacao, 3,79 € les 350 g. En GMS.



## Voyage en Asie

À l'aise partout et toute en subtilité... l'**huile vierge de sésame La Tourangelle** agrémentera les salades, tartares de viandes et poissons, mais aussi les pâtes ou le riz. À chaud, elle est idéale pour les woks et la cuisson des poissons et crevettes. Ses ingrédients de qualité, au service du goût, de la santé et de la planète ont fait de la Tourangelle le spécialiste français des huiles de goût dans le monde.

6,69 € le bidon de 250 ml. En GMS. latourangelle.fr



© DR

## L'apéro sain et gourmand

**Jardin BiO étic**, le numéro 1 de l'apéritif bio, innove. Parmi sa vaste gamme d'apéritifs : mix, pétales et autres chips... mention spéciale pour ces chips aux pois chiches et aux lentilles, riches en fibres, qui comportent entre 60 et 65 % de matières grasses en moins que des chips de pomme de terre classique !

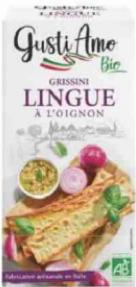
Jardin BiO étic. Chips de pois chiches à la pointe de sel, 1,99 € les 50 g. Chips de lentilles aux petits oignons, 2,19 € les 50 g. En GMS.



## Mi-gressin, mi-tartine

Fabriqués en Italie par un artisan d'excellence, avec du blé et de l'huile d'olive 100 % italiens, ces biscuits bio, typiques du nord de l'Italie rappellent par leur forme plate et allongée celle d'une langue (*lingua* en italien). Ultra-croûtillants, parfaits avec des tomates séchées, des olives ou des tapenades, les **grissini Lingue** vont devenir des incontournables de l'*aperitivo* !

Grissini Lingue à l'huile d'olive, 3,49 € les 120 g. Grissini Lingue à l'oignon, 3,49 € les 110 g. leanatureboutique.com



## Un indispensable de la conservation

La belle saison arrive. C'est le moment de profiter de tout ce que la nature nous offre en préparant des conserves pour l'hiver.

### Le stérilisateur inox

#### Le Pratique peut

stériliser jusqu'à 14 bocaux de 1 litre. Doté d'un écran LCD intuitif, il permet une programmation automatique et précise de la durée et de la température. Ce modèle séduira débutants et experts par sa facilité d'utilisation.

Stérilisateur inox Le Pratique, 174,90 €. Disponible sur le-pratique.fr ou en boutiques spécialisées.



## Le bon goût du café durable

Aux côtés de Reforest'Action, **San Marco** participe à la restauration des écosystèmes dans les exploitations agricoles des pays cultivateurs de café.

En collaboration avec cette entreprise certifiée B Corp, la marque lance la gamme Terra Mia. Une proposition unique qui combine tout le savoir-faire de San Marco en matière de torréfaction à l'italienne avec un mode de consommation plus responsable.

San Marco, Café Terra Mia, 8,59 € les 2 paquets de 250 g de café moulu et 8,89 € les 500 g en grains. En GMS.



**Actus**

Dites-le avec des fleurs p. 6

- Aromandise : [www.aromandise.com](http://www.aromandise.com)
- Editions du Rouergue. [lerouergue.com](http://lerouergue.com)
- Editions Ulmer. [editions-ulmer.fr](http://editions-ulmer.fr)
- Epices Shira. [shira.fr](http://shira.fr)
- Fleurs de chocolats. [fleursdechocolats.fr](http://fleursdechocolats.fr)
- Fragonard. [fragonard.com](http://fragonard.com)
- Françoise Fleuriet. [francoisefleuriet.com](http://francoisefleuriet.com)
- Horaé. [horaе.horaеnature.com](http://horaе.horaеnature.com)
- Innoflower. [innoflower.com](http://innoflower.com)
- Iraashai. [iraashai.co](http://iraashai.co)
- Le Chemin de la Nature. [lechemindelanature.com](http://lechemindelanature.com)
- Leclerc Maison. [maisonetloisirs.leclerc](http://maisonetloisirs.leclerc)
- Maison Telme. [maisontelme.com](http://maisontelme.com)
- Mirontaine. [mirontaine.fr](http://mirontaine.fr)
- Radis et capucine. [radisetcapucine.com](http://radisetcapucine.com) et [truffaut.com](http://truffaut.com)
- Spritz des Dunes. [spritzdesdunes.fr](http://spritzdesdunes.spritzdesdunes.fr)

Le Portugal nous embarque p. 8

- Canelas. 8, rue de la Grange aux Belles, 75010 Paris et 23, rue Camélinat, 93380 Pierrefitte. [canelas.fr](http://canelas.fr) et [pourdebon.com](http://pourdebon.com)
- Celadon. [celadon-paris.com](http://celadon-paris.com)
- Hachette éditions. [hachette-pratique.com](http://hachette-pratique.com)
- Le Meilleur du Portugal. [lemeilleurdupoortugal.com](http://lemeilleurdupoortugal.com)
- Les Lusiades. Les Lusiades, 16, place des Quinconces, 33000 Bordeaux. [leslusidades.com](http://leslusidades.com)
- Points virgule. [livwise.be](http://livwise.be)
- Quinta Portuguesa. [quintaportuguesa.fr](http://quintaportuguesa.fr)
- Taberna Londrina. 189, boulevard de Crêteil, 94210 Saint-Maur-des-Fossés. [tabernalondrina.com](http://tabernalondrina.com)

Le palmarès des meilleurs produits 2024 p. 10

- Alpina Savoie. [alpina-savoie.com](http://alpina-savoie.com)
- Blue Whale. [blue-whale.com](http://blue-whale.com)
- Florette. [florette.fr](http://florette.fr)
- Kiva. [leanature.com](http://leanature.com)
- Le Petit Basque. [lepetitbasque.fr](http://lepetitbasque.fr)
- Monoprix. [monoprix.fr](http://monoprix.fr)
- Varieté. [variете.varietefr.fr](http://variете.varietefr.fr)

**La saison**

Les jardiniers de la mer p. 14

Les jardins de la mer. [lesjardins-delamer.fr](http://lesjardins-delamer.fr)

**Courses en tête**

Airfryer. La révolution dans nos cuisines ? p. 34

- Editions Marabout. [marabout.com](http://marabout.com)
- Hachette pratique. [hachette-pratique.com](http://hachette-pratique.com)
- Moulinex. [moulinex.fr](http://moulinex.fr)
- Ninja. [ninja.kitchen.fr](http://ninja.kitchen.fr)
- Nutribullet. [nutribullet.com/fr-fr](http://nutribullet.com/fr-fr)
- Philips. [philips.fr](http://philips.fr)

Le concentré de tomate p. 38

- Jardin BIO étic. [jardinbio-etic.fr](http://jardinbio-etic.fr)
- Louis Martin. [louis-martin.fr](http://louis-martin.fr)
- Mutti. [mutti-parma.com/fr](http://mutti-parma.com/fr)

6 tendances outdoor qui ravivent la flamme p. 40

- Barbecook. [barbecook.fr](http://barbecook.fr)
- Big Green Egg. [biggreeneggfrance.com](http://biggreeneggfrance.com)
- Napoléon. [napoleon.com](http://napoleon.com)
- Ninja. [ninja.kitchen.fr](http://ninja.kitchen.fr)
- Soler. [soler.green](http://soler.green)
- Weber. [weber.com](http://weber.com)

**Régal en bouteille**

Qu'est-ce qu'on boit à Blois ? p. 70

- Domaine Biscornus. Richelieu (37). Domaine Biscornus. [biscornus.fr](http://biscornus.fr)
- Domaine de Cocagne. Rivarennes (37). [benjamin.louf@gmail.com](mailto:benjamin.louf@gmail.com)
- Domaine des Huards. Cour-Cheverny (41). [domainedeshuards.com](http://domainedeshuards.com)
- Domaine Peltier-Ravineau. Valaire (41).

- Domaine du Pouce-pied. Chateauneuf (41). [domainedupoucepied@gmail.com](mailto:domainedupoucepied@gmail.com)
- Domaine Tessier. Cheverny (41). [philippetessier.fr](http://philippetessier.fr)
- Domaine Henry Marionnet. Soings-en-Sologne (41). [henry-marionnet.com](http://henry-marionnet.com)
- La Cave des Affranchis. 16 quai Villebois Mareuil, Blois (41), 02 54 46 87 27. [facebook.com/laetitia.les'affranchis/](http://facebook.com/laetitia.les'affranchis/)
- Maison des Vins de Cheverny. Cheverny (41). [maisondesvinsdecheverny.fr](http://maisondesvinsdecheverny.fr)
- Vignoble du Rab. Cravant-les-Coteaux (37). [vignobledu-rab.com](http://vignobledu-rab.com)

**Ailleurs**

Afrique. Un thé au Malawi p. 112

- Palais des thés. [palaisdesthes.com](http://palaisdesthes.com)
- Satemwa. [satemwa.com](http://satemwa.com)



**CARPACCIO DE BONITE, SAUCE AUX AGRUMES**  
recette page 50

# OFFRE SPÉCIALE

## Abonnement au choix



jusqu'à  
**39%**  
de réduction

VERSIONS  
NUMÉRIQUES  
INCLUSES

+  
**En cadeau**  
Set 3 couteaux  
style japonais

La lame est en inox  
et le manche en PP.



Retournez le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Régal - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex.

- 1 an à Régal** (6 numéros)  
+ Le set au prix de **19,90€** au lieu de 36,06€

- 1 an à Régal** (6 numéros + 2 hors-séries)  
+ Le set au prix de **27,90€** au lieu de 45,96€

**OUI, JE M'ABONNE**

Mes coordonnées

RC119

\*Mention obligatoire.

Prénom\*: \_\_\_\_\_ Date de naissance\*: \_\_\_\_\_

Mme  M. Nom\*: \_\_\_\_\_

Adresse\*: \_\_\_\_\_

Ville\*: \_\_\_\_\_ Code postal\*: \_\_\_\_\_

Email\*: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir par email les offres partenaires d'Uni-médias.

**OUI, J'OFFRE**

Les coordonnées du bénéficiaire

RPRG119

\*Mention obligatoire.

Prénom\*: \_\_\_\_\_ Date de naissance\*: \_\_\_\_\_

Mme  M. Nom\*: \_\_\_\_\_

Adresse\*: \_\_\_\_\_

Ville\*: \_\_\_\_\_ Code postal\*: \_\_\_\_\_

Email\*: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Je joins mon règlement par  
**chèque bancaire ou postal**  
à l'ordre d'Uni-médias

Date et signature  
**obligatoires**



Retrouvez cette offre sur:  
[store.uni-medias.com/regal-magazine.html](http://store.uni-medias.com/regal-magazine.html)

ou en scannant ce QR code

### En-cas et entrées

Abras de mulet 27

Asperges vertes, amaranthe, lamier 59  
 Carpaccio de bonite, sauce aux agrumes relevée, légumes croquants et herbes 82  
 Concombre épinards et caviar de Sologne 65  
 Filets de mullet grillés en pissaladière 28  
 Focaccia aux oignons rouges et au romarin 24  
 Mini-Bowl de laitue 53  
 Nuggets de taureau en panure gourmande 78  
 Pickles de radis et d'oignons rouges 88  
 Pressé de poulet aux asperges, aux fèves et à la tapenade 92  
 Rillettes de lapin à la sauge 96  
 Rillettes végétariennes, betterave, chèvre, noix 97  
 Soupe de radis et ricotta 32  
 Soupe froide de salade et asperges vertes 54  
 Sucrine aux algues et herbes sauvages 20  
 Tartines nordiques aux harengs marinés 23  
 Terrine de lentilles beluga aux épices, petits pois et épinards 94  
 Terrine de merlu, citron confit et aneth 92

## Salades

- Salade au halloumi 47
- Salade au poulet 47
- Salade au saumon 47
- Salade aux légumes 47
- Salade de lentilles vertes, quinoa, radis noir et oignons rouges 24

#### Sauces de salades et pestos

- Le pesto d'épinards 51**
- Le pesto de coriandre et jeunes pousses 51**
- Le pesto de mesclun 51**
- Le pesto de roquette 51**
- Sauce à l'amande et au sumac 48**
- Sauce au yaourt et à la ciboulette 48**
- Sauce chermoula 48**
- Sauce cocktail 48**
- Sauce citronnée à l'aneth 48**
- Sauce soja au citron vert 49**

Plots

**Plats**  
Bricks de filet de mullet au piment d'Espelette 28  
Burger au confit d'oignon rouge 24

Cocotte de merlu épicee, crème de coco et légumes de saison **83**  
 Dorade au pesto vert, lardons, pois gourmands et petits pois **76**  
 Gaufres au mesclun, œufs pochés et lard grillé **54**  
 Le coquon au choc' **42**  
 Lotte au chorizo, oignons rouges, tomates et kumquat **23**  
 Maquereau poché au bouillon miso, légumes croquants et pâtes **80**  
 Matok / Sauté de chevreau et plantain **124**  
 Mini-pâté en croûte au veau et œufs de caille **95**  
 Mulet au fenouil **27**  
 Mulet en papillote avec lard et poireaux **28**  
 Mulet grillé, salade de pommes de terre et haricots verts, vinaigrette asiatique **82**  
 Roulés de dinde farcis à la ricotta et aux herbes **32**  
 The cure / L'Antidote **124**  
 Vieille rôtie au four et petits légumes **80**

## Plats végétariens

- Bagel au tempeh 88
- Kebab au seitan 87
- Pappardelle à l'ail, olives, ricotta et sauge 32
- Quiche aux algues nori 17
- Raviolis ricotta-champignons 31
- Tacos au tofu fumé 89
- Tourte feuilletée aux blettes, à la brousse et à la menthe 98

## Desserts

Barres marbrées framboise, vanille et noix de pécan 110  
Beignets à la ricotta et au citron 31  
Burnt cheesecake au yaourt grec 106  
Cheesecake à la pistache et aux cerises 110  
Cheesecake glacé au café et caramel au café 104  
Cheesecake ricotta, rhubarbe et fraise 108  
Cheesecake tout chocolat 106  
Le cheesecake classique de New York 103  
Nage de fraises au sirop et au basilic 130  
Tartelettes aux fraises et crème au mascarpone 130  
Pannacotta aux fraises et au basilic 130  
Tiramisu aux fraises 130  
Verrines minute abricot, citron vert et spéculoos 102

Comptabilité Nace Al Mokhtar  
ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas  
Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau  
Supply chain Patricia Morvan  
Informatique et moyens généraux  
Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

**ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE**  
EDIGROUP Tel : 07/233 304.  
abonne@edigroup.be [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

**ABONNEMENTS POUR LA SUISSE**  
EDIGROUP Tel : 022/860 84 01.  
abonne@edigroup.ch [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

**ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS**  
Directrice de la publication Nicolas Derrien  
Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15  
Tel : 01 43 23 45 72.

Photographe couverture Key Graphic  
Imprimeur AGIR GRAPHIC  
BP 52 207 53220 Laval Cedex 9 - [www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Pays d'origine : Allemagne  
Taux de fibres recyclées : 0 %  
Certification : 100 % PEFC

## LES PRODUITS

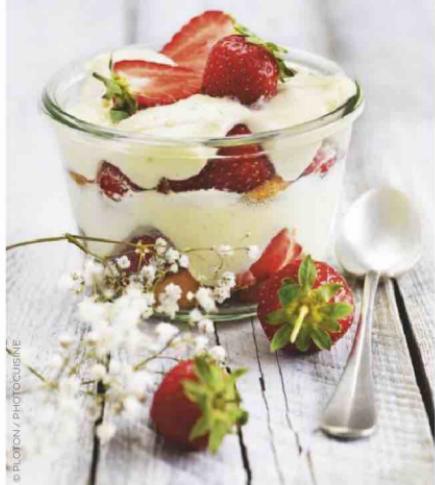
Abricot 102 Algues 17, 20 Asperges 54, 59, 92 Aubergine 47 Avocat 89 Betterave 97 Blette 98 Boeuf 24 Bonite 82 Brousse 98 Café 104 Caviar 65 Cerises 110 Champignons 31 Chevreau 124 Chocolat 42, 106 Citrons (jaunes, verts, confits) 31, 49, 82, 92, 102 Courgette 47 Combre 55 Cream cheese 102, 110 Dinde 32 Épinards 51, 94 Fenouil 27, 104 Fraise 103, 130 Framboise 110 Fromage blanc 102 Fromage de chèvre 97 Fruits rouges 102 Feuilles de brick 28 Févres 92 Halloumi 47 Hareng fumé 23 Haricots rouges 89 Haricots verts 82 Herbes fraîches 32, 48, 49, 51, 82, 92, 96, 98, 130 Groselle 23 Kumquati 23 Lapin 96 Lard 28, 54, 76 Lentilles 24, 94 Lotte 23 Maquereau 80 Mascarpone 102, 104, 106, 110, 130 Miso 80 Merlu 83, 92 Mulet 27, 28, 82 Noix 97 Noix de pécan 110 Euf 54 Œufs de caille 95 Oignons rouges 23, 24, 88 Olives 32, 92 Orange 82 Petits poés 76, 80, 94 Pistache 110 Plantain 124 Poireau 28 Pois gourmands 76 Pommes de terre 82 Porc 42 Poulet 47, 92 Quinoa 24 Radis 24, 31, 53, 82 Rhubarbe 108 Ricotta 31, 32, 108 Salades 20, 47, 51, 53, 54 Saumon 47 Seitan 87 Spéculoos 102 Tacaïd 78 Tempeh 88 Tofu 89 Tomate 23 Vanille 110 Vœuf 95 Vieille 80 Yaourts 48, 106



© Uni-médias 2024. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2024, sauf indication contraire.

# Régal

TIRAMISU  
AUX FRAISES



*Oh, la belle rouge !*

# Régal

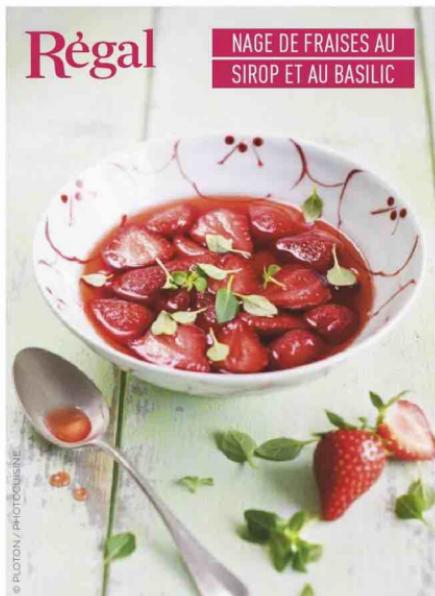
TARTELETTES AUX  
FRAISES ET CRÈME  
AU MASCARPONE



*Oh, la belle rouge !*

# Régal

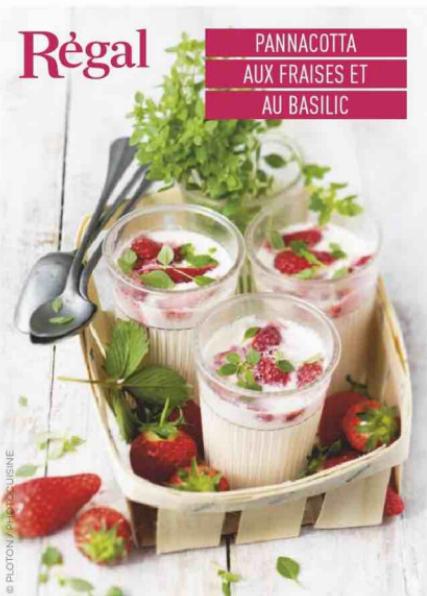
NAGE DE FRAISES AU  
SIROP ET AU BASILIC



*Oh, la belle rouge !*

# Régal

PANNACOTTA  
AUX FRAISES ET  
AU BASILIC



*Oh, la belle rouge !*

# Régal

RECETTE

## TARTELETTES AUX FRAISES ET CRÈME AU MASCARPONE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN REPOS 15 MIN CUISSON 20 MIN

24 fraises • 1 pâte sablée • 150 g de mascarpone • 20 cl crème liquide entière bien froide • 30 g de beurre mou • 40 g de sucre glace.

- Fouettez le mascarpone avec la crème liquide et le sucre glace. Réservez au frais.
- Beurrez les moules à tartelettes. Découpez 6 cercles, légèrement plus grands que les moules, dans la pâte sablée. Foncez les moules avec la pâte. Piquez le fond à la fourchette et placez les moules 15 min au congélateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez les fonds de tarte pendant 15 à 20 min. Laissez-les refroidir puis démoulez-les.
- Rincez et séchez les fraises. Coupez-les en quartiers.
- Au moment de servir, garnissez les fonds de tarte avec la crème au mascarpone puis décorez avec les quartiers de fraises ■

*Oh, la belle rouge !*

# Régal

RECETTE

## PANNACOTTA AUX FRAISES ET AU BASILIC

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 4 H

250 g de fraises • 75 cl de crème liquide entière • 100 g de sucre • 5 feuilles de gélatine • 15 feuilles de basilic • 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger.

- Rincez les fraises et séchez-les. Équeutez-les puis coupez-les en quartiers.
- Laissez ramollir la gélatine dans de l'eau très froide pendant 10 min.
- Versez dans une casserole la crème, le sucre, le basilic et la fleur d'oranger. Portez à ébullition en remuant puis, hors du feu, retirez les feuilles de basilic et ajoutez la gélatine essorée.
- Versez la crème dans des ramequins, ajoutez les quartiers de fraises, laissez refroidir puis filmez et placez au frais pendant 4 h.
- Décorez de quelques feuilles de basilic au moment de servir ■

*Oh, la belle rouge !*

# Régal

RECETTE

## TIRAMISU AUX FRAISES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN REPOS 4 H

350 g de fraises • 500 g de mascarpone • 6 œufs • 120 g de sucre glace • 24 biscuits cuillère • 5 cl de sirop de fraises.

- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le mascarpone et le sucre glace. Réservez au frais.
- Rincez et séchez les fraises. Gardez 12 fraises puis coupez le reste en quatre ou plus selon leur taille.
- Fouettez les blancs d'œufs bien fermes puis incorporez-les au mélange de mascarpone à l'aide d'une maryse.
- Ajoutez 5 cl d'eau au sirop de fraises. Imbibez la moitié des biscuits dans le sirop, un par un, puis disposez-les dans le fond de 6 ramequins. Ajoutez une couche de fraises coupées, puis une couche de crème, et ainsi de suite en terminant par une couche de crème.
- Décorez de quelques fraises entières ou coupées en deux et réservez au frais pendant 4 h minimum ■

*Oh, la belle rouge !*

# Régal

RECETTE

## NAGE DE FRAISES AU SIROP ET AU BASILIC

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN REPOS 1 H 30 CUISSON 4 MIN

500 g de fraises • ½ bouquet de basilic à petites feuilles • 1 citron • 1 gousse de vanille • 100 g de sucre.

- Pressez le jus du citron. Versez dans une casserole. Ajoutez 50 cl d'eau, le sucre, quelques feuilles de basilic et la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition, puis éteignez le feu et laissez refroidir.
- Rincez les fraises et séchez-les. Équeutez-les puis coupez-les en deux ou en quatre.
- Filtrez le sirop refroidi et versez-le sur les fraises. Filmez et gardez au frais pendant 1 h.
- Au moment de servir, décorez de quelques feuilles de basilic ■

*Oh, la belle rouge !*

# Tul'Panach'®

*La Tulameen, framboise d'exception*



Exploitation  
certifiée



Production  
Vendéenne



Fruits  
non traités



**Panach'Fruits®**

[www.panachfruits.fr](http://www.panachfruits.fr)

# origine #Locale

METRO S'ENGAGE

À AVALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS  
COMME LA FRAMBOISE TULAMEEN  
DE JEAN-MARIE AUDIGANE, PRODUCTEUR

À SAINT-HILAIRE-LA-FORÊT (VENDÉE)



[METRO-local.fr](http://METRO-local.fr)

les  
halles  
**METRO**

